

# KUNNON TILA

## Kuntosalien tilasuunnittelu

Suvi Toivari, Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Tilasuunnittelun maisteriohjelma 2015



---

**Tekijä** Suvi Toivari

---

**Työn nimi** Kunnan tila, kuntosalien tilasuunnittelu

---

**Laitos** Muotoilunlaitos

---

**Koulutusohjelma** Tilasuunnittelun maisteriohjelma

---

**Vuosi** 2015

---

**Sivumäärä** 67

---

### Tiivistelmä

Kunnan tila, kuntosalien tilasuunnittelu on tilasuunnittelun maisteriohjelman opinnäytetyö. Se koostuu tutkimus- ja suunnitteluosioista, jotka käsittelevät kuntosalitilojen suunnittelua ja siihen liittyviä haasteita. Tutkimusosiossa tarkastellaan kuntosalien tilasuunnittelun kannalta keskeisiä asioita. Tutkimusosiossa esille nousseita asioita sovelletaan suunnitteluosioon sisältyvässä suunnitteluprojektissa, joka toteutettiin osittain Helsingin kaupungin Liikuntamylyn kuntosalille syksyllä 2014.

Tutkimus- ja suunnitteluosioissa lähdeaineistona käytetään pääasiallisesti kuntosalitiloihin ja niiden käyttöön sekä suunnitteluun liittyvää kirjallisuutta. Lähdekirjallisuutta on sekä kuntosalin suunnittelijan että asiakkaiden, eli palvelun tarjoajan ja kuntoilijan näkökulmasta. Lisäksi suunnitteluosiossa hyödynnetään opinnäytetyön ohjaajan, Helsingin kaupungin Liikuntamylyn kuntosalin laitospäällikön Jarkko Rantasen huomioita ja kommentteja kuntosaleihin liittyen, sekä kirjoittajan omia kokemuksia kuntosaleilta, mitkä ovat toimineet myös tutkimuksen innoittajina.

Suunnitteluprojektiin sisältyviä tiloja ovat kuntosalitila sekä sisääntuloaula. Projektin toteutunut osa käsittelee kuntosalille tulevien uusien laitteiden sijoittelua sekä niiden väri- ja materiaalivalintoja. Toistaiseksi toteuttamaton osa pitää sisällään sisääntuloaulan toimintojen uudelleenjäsentelyä sekä uuden kahvion suunnitelman. Suunnitelman tätä osaa voi Liikuntamyly halutessaan hyödyntää myöhemmin tulevaisuudessa.

Tutkimuksessa ilmeni, että kuntosalitilojen suunnittelun kannalta merkittäviä asioita ovat funktionaalisuus, turvallisuus, esteettömyys ja yksityisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen huomiointi sekä erilaiset rakennustekniset asiat. Näihin esille nousseisiin asioihin voidaan vaikuttaa muun muassa tilojen ja toimintojen jäsentelyllä sekä väri- ja materiaalivalinnoilla.

---

**Avainsanat** kuntosalit, tilasuunnittelu

---

---

**Tekijä** Suvi Toivari

---

**Työn nimi** Kunnan tila, kuntosalien tilasuunnittelu

---

**Laitos** Muotoilunlaitos

---

**Koulutusohjelma** Tilasuunnittelun maisteriohjelma

---

**Vuosi** 2015

---

**Sivumäärä** 67

---

### Abstract

‘Kunnan tila, kuntosalien tilasuunnittelu’ (Interior design for gym spaces) is a thesis for Master’s degree in Spatial design. Thesis consists of a literature review and a design part. In both of these parts, the essential matters of the interior design for gym spaces are studied and implemented.

In the literature review, both literature of architectural design for gym spaces and literature for the gym customers were used as source material and then compiled. In addition, thoughts arisen during discussions with the thesis’ instructor, the hall manager of the Liikuntamyly gym Jarkko Rantanen, were used. The inspiration for writing a thesis about the gym space design became from writer’s observations from different gyms. These observations have also been utilized throughout this work.

The design project presented in this thesis includes a new plan for the gym space and the entrance hall of Liikuntamyly gym. The gym space interior design contains a plan for placing the functions and new equipment and also choice of suitable colors and materials. This part was partly realized in autumn 2014. The plan for the entrance hall can be also utilized by Liikuntamyly in the future.

The observations during this study brought out several important things when it comes to gym space interior design, most important of them being functionality, technical matters of the architectural design, and also the need for privacy and, on the other hand, interaction. In addition, materials and colors have an important role in functional design of a gym.

---

**Avainsanat** Gym, Interior architecture

---

## **Kunnon tila - Kuntosalien tilasuunnittelu**

Suvi Toivari

Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu

Muotoilun laitos

Tilasuunnittelun maisteriohjelma 2015

Sivumäärä: 67



Opinnäytetyön aihetta valitessani minulla oli seuraavanlaisia päämääriä: Tahdoin käsiteltävän aiheen olevan tärkeä ja ajankohtainen nyky-yhteiskunnassa, jotta opinnäytetyöstä olisi hyötyä myös laajemmin, eikä pelkästään työn kirjoittajalle itselleen. Aiheeseen liittyvän tarkasteltavan tilan halusin olevan joko julkinen tai puolijulkinen, koska se tuo tilasuunnittelulle lisähaastetta, kun tilan täytyy vastata monien eri käyttäjien tarpeita. Pidin tärkeänä myös sitä, että opinnäytetyön aiheella on itselleni henkilökohtainen merkitys, jotta inspiroituisin niin kirjoitus- kuin suunnitteluosiota tehdessäni. Mielestäni omakohtaiset kokemukset auttavat myös hahmottamaan ongelmakohtia syvällisemmin.

Kuntosaliharrastuksella on nyky-yhteiskunnassa erityinen merkityksensä. Kehonkuvan ihanne on jatkuvasti muuttunut vuosisatojen ja vuosikymmenten aikana. Ihanteet ovat asettaneet haasteita, niin naisten kuin miesten vartalolle. Viime vuosikymmenten aikana treenattu ulkomuoto on saavuttanut suurta suosiota ja etenkin 2000 -luvun alusta lähtien on ihannoitu terveellisiä elämäntapoja ja niiden seurakseen saavutettua kiinteää ja lihaksikasta vartaloa. Tällaisen ihanteen mukaisen ulkonäön saavuttaminen vaatii raskasta lihaskuormitusta ja tavoitteiden saavuttamisessa apuna toimii kuntosalit. Kuntosaliharrastuksen suosioon vaikuttaa ulkonäköihanteiden lisäksi myös nykypäivän elämäntapa. Esimerkiksi istumatyön yksipuolisuus ajaa ihmiset kuntosalilaitteiden ääreen. Halutaan olla hyvässä kunnossa, sillä hyvinvoiva keho auttaa jaksamaan arjen haasteissa. Fyysisen kunnon kohotuksen rinnalla kuntosalilla voi myös pitää huolta henkisestä hyvinvoinnista, sillä lihaskuntoharjoitusten ohessa salilla voi muun muassa purkaa stressiä.

Jokaisella kuntosalikävijällä on oma tapansa saavuttaa fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. Toisille sali on paikka, jossa saa omassa rauhassa tavoitella ja saavuttaa hyvää oloa, kun taas toisille se on paikka, jossa voi kuntoilun lomassa rupertella tuttujen kanssa. Joillekin kuntosalille meneminen on päivän sosiaalisin hetki – salille mennään tapaamaan ystäviä ja harrastamaan yhdessä. Kuntoilijat ovat usein myös erilaisia esimerkiksi iältään, sukupuoleltaan tai vaikkapa kulttuuritaustaltaan. Ainoa yhdistävä tekijä saattaa olla kuntosalilla käynti. Tästä syystä kuntosalin tulisi olla paikka, joka miellyttää mahdollisimman monia ja paikka jonne kaikkien on helppo mennä.

Kuntosalilla käynti on ollut myös oma harrastukseni pitkään ja kuntosalin tilana tuttu. Omat kuntoilukokemukseni eri saleilla innostivat minua tutkimaan kuntosalien tilasuunnittelua. Tiettyjen puutteiden huomaaminen kuntosalien viihtyisyydessä ja funktionaalisuudessa saivat aiheen tutkimisen tuntumaan tarpeelliselta, sillä onnistuneella tilasuunnittelulla on tärkeä rooli kuntosalitilan toimivuuden kannalta.

## Kiitokset

Kiitokset professori Pentti Kareojalle ohjauksesta ja asiantuntevista kommentteista opintoihini ja opinnäytetyöhöni liittyen. Kiitos kuuluu myös opinnäytetyön ohjaajalle, Helsingin kaupungin Liikuntamyllyn kuntosalin laitospäällikkö Jarkko Rantaselle, jolta sain suunnitteluosion toimeksiannon sekä monia hyödyllisiä ajatuksia kuntosalien suunnitteluun liittyen. Tahdon kiittää perheenjäseniäni kannustuksesta ja tuesta opinnäytetyötä tehdessäni, sekä opinnoissani tukemisesta. Kiitän myös ystäviäni kuntosalilta, sekä Liikuntamyllyn henkilökuntaa, jotka ovat monin tavoin auttaneet minua opinnäytetyön teossa. Lisäksi kiitän ystäviäni, jotka ovat auttaneet ja aina muistaneet kysyä kuinka opinnäytetyönteko sujuu.

*Omistan tämän kirjan perheelleni ja ystävilleni*

*Helsingissä syyskuussa 2015*

*Suvi Toivari*

## Tiivistelmä

Kunnon tila, kuntosalien tilasuunnittelu on tilasuunnittelun maisteriohjelman opinnäytetyö. Se koostuu tutkimus- ja suunnitteluosioista, jotka käsittelevät kuntosalitilojen suunnittelua ja siihen liittyviä haasteita. Tutkimusosiossa tarkastellaan kuntosalien tilasuunnittelun kannalta keskeisimpiä asioita. Tutkimusosiossa esille nousseita asioita sovelletaan suunnitteluosioon sisältyvässä suunnitteluprojektissa, joka toteutettiin osittain Helsingin kaupungin Liikuntamyllyn kuntosalille syksyllä 2014.

Tutkimus- ja suunnitteluosioissa lähdeaineistona käytetään pääasiallisesti kuntosalitiloihin ja niiden käyttöön sekä suunnitteluun liittyvää kirjallisuutta. Lähdekirjallisuutta on sekä kuntosalin suunnittelijan että asiakkaiden, eli palvelun tarjoajan ja kuntoilijan näkökulmasta. Lisäksi suunnitteluosiossa hyödynnetään opinnäytetyön ohjaajan, Helsingin kaupungin Liikuntamyllyn kuntosalin laitospäällikön Jarkko Rantasen huomioita ja kommentteja kuntosaleihin liittyen, sekä kirjoittajan omia kokemuksia kuntosaleilta, mitkä ovat toimineet myös tutkimuksen innoittajina.

Suunnitteluprojektiin sisältyviä tiloja ovat kuntosalitila sekä sisääntuloaula. Projektin toteutunut osa käsittelee kuntosalille tulevien uusien laitteiden sijoittelua sekä niiden väri- ja materiaalivalintoja. Toistaiseksi toteuttamaton osa pitää sisällään sisääntuloaulan toimintojen uudelleenjäsentelyä sekä uuden kahvion suunnitelman. Suunnitelman tätä osaa voi Liikuntamylly halutessaan hyödyntää myöhemmin tulevaisuudessa.

Tutkimuksessa ilmeni, että kuntosalitilojen suunnittelun kannalta merkittäviä asioita ovat funktionaalisuus, turvallisuus, esteettömyys ja yksityisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen huomiointi sekä erilaiset rakennustekniset asiat. Näihin esille nousseisiin asioihin voidaan vaikuttaa muun muassa tilojen ja toimintojen jäsentelyllä sekä väri- ja materiaalivalinnoilla.

Avainsanat: Kuntosalit, tilasuunnittelu.

## Abstract

'Kunnon tila, kuntosalien tilasuunnittelu' (Interior design for gym spaces) is a thesis for Master's degree in Spatial design. Thesis consists of a literature review and a design part. In both of these parts, the essential matters of the interior design for gym spaces are studied and implemented.

In the literature review, both literature of architectural design for gym spaces and literature for the gym customers were used as source material and then compiled. In addition, thoughts arisen during discussions with the thesis' instructor, the hall manager of the Liikuntamyly gym Jarkko Rantanen, were used. The inspiration for writing a thesis about the gym space design became from writer's observations from different gyms. These observations have also been utilized throughout this work.

The design project presented in this thesis includes a new plan for the gym space and the entrance hall of Liikuntamyly gym. The gym space interior design contains a plan for placing the functions and new equipment and also choice of suitable colors and materials. This part was partly realized in autumn 2014. The plan for the entrance hall can be also utilized by Liikuntamyly in the future.

The observations during this study brought out several important things when it comes to gym space interior design, most important of them being functionality, technical matters of the architectural design, and also the need for privacy and, on the other hand, interaction. In addition, materials and colors have an important role in functional design of a gym.

Key words: Gym, Interior architecture.

## Sisällysluettelo:

Esipuhe ja kiitokset	3-4
Tiivistelmä	5
Abstract	6
 1. Johdanto	 8
 2. Tutkimuksen toteutus	 
2.1. Tutkimustehtävä, haasteet kuntosalien tilasuunnittelussa	10
2.2. Tutkimusaineisto	11
2.3. Tutkimuksen kulku	12
2.4. Ruumiinkulttuuri ja hyvinvointi	13-15
2.5. Kuntosalien historia ja nykypäivä Suomessa	16
 3. Suunnitteluprojektin osa-alueet	 
3.1. Kuntosalin tilat	19
3.2. Kuntosalin laitteet ja niiden sijoittelu	20-23
3.3. Yksityisyys ja sosiaalisuus kuntosalilla	24-26
3.4. Materiaalit ja värit	27
3.5. Valaistus	28-29
3.6. LVI ja sähkö	30-31
3.7. Akustiikka	32
3.8. Viihtyisyys kuntosalilla	33
 4. Suunnitteluprojekti	 
4.1. Suunnittelun lähtökohdat	34-37
4.1.1. Suunnitteluprojektiin sisältyvät tilat	38-43
4.2. Suunnitteluprojektin toteutus	44-63
 5. Johtopäätökset ja pohdinta	 
5.1. Tulevaisuuden kuntosali	64
 6. Lähteet	 65-66

## 1. Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee kuntosalitilojen suunnittelua ja siihen liittyviä haasteita. Opinnäytetyön tavoitteena on koota yhteen kuntosalien tilasuunnittelun kannalta keskeiset asiat. Tutkimusosiossa paneudutaan kuntosalien tilasuunnittelussa huomioon otettaviin asioihin ja osa-alueisiin; mitä pitää ottaa huomioon, miksi ja miten? Suunnitteluosio pitää sisällään suunnitteluprojektin eri vaiheineen ja siinä sovelletaan tutkimusosiossa läpikäytyjä asioita ja aihealueita.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä liikunnan harrastamisesta ja kuntosalilla käymisestä on tullut yhä yleisempää ja omasta kunnosta halutaan huolehtia. Kuntoilijat menevät salille eri syistä, esimerkiksi lääkärin määräyksestä, halusta pärjätä paremmin työssä tai arjessa, kiinnostuksesta omaan hyvinvointiin sekä esteettisistä tai sosiaalisista syistä (Sankari 1995, 8). Kuntosalilla käymisellä onkin monenlaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Siellä voi parantaa lihaskuntoa tai aerobista kuntoa, mutta fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunnan on todettu vähentävän myös psyykkisiä oireita (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 16-17, 21-22; Salanterä & Kuosma 2005, 6). Kuntosalilla voi tavata ihmisiä ja olla ihmisten parissa, jolloin yksinäisyys vähenee. Kuntosalilla voi siten olla merkittävä rooli esimerkiksi vanhusten, nuorten ja liikuntaesteisten elämän mielekkyyden kannalta ja se voi vähentää syrjäytymistä. Koska liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia, on sillä myös yhteiskunnallinen merkitys terveydenhoidon kustannusten pienentyessä.

Suomessa vuodenajat vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Myös huonolla säällä on oltava mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja sitä varten täytyy olla tarjolla erilaisia sisäliikuntatiloja. On tärkeää, että kuntosalitilojen arvo ymmärretään ja että niihin halutaan panostaa, jotta niissä myös käydään. Jos kuntosalitila ei miellytä, ei sitä käytetä aktiivisesti tai siellä saatetaan käydä vain kerran kokeilemassa. Kuntosalitilan tulisi houkutella kuntoilemaan yhä uudestaan. Kuntosalille menemisen kynnystä voidaan madaltaa hyvällä suunnittelulla, eli tekemällä tilasta selkeä, toimiva ja viihtyisä. Myös kuntosaliin liittyvillä oheistiloilla, kuten aulalla ja mahdollisella kahviolla, on vaikutus kanssakäymisen ja yhteishengen luomisen kannalta. Näiden oheistilojen suunnittelua tarkastellaan sekä tutkimus että suunnitteluosiossa. Lisäksi opinnäytetyössä käydään läpi teknisiä asioita ja sitä, mitkä asiat vaikuttavat kuntosalitilassa viihtymiseen ja ihmisten väliseen kanssakäymiseen.

Tutkimusosiossa läpikäytyjä asioita on sovellettu opinnäytetyön suunnitteluosiossa, johon sisältyvä suunnittelutyö toteutettiin osittain Helsingin kaupungin Liikuntamylllyn kuntosalille, asiakkaan toiveet huomioiden. Tässä työssä asiakkaita ovat kuntosalitilan lopulliset käyttäjät, eli Liikuntamylllyn työntekijät ja kuntosalin asiakkaat ja heidän edustajanaan toimii Liikuntamylllyn kuntosalin laitospäällikkö Jarkko Rantanen. Lisäksi kirjoittajan omat huomiot ja muistiinpanot auttavat hahmottamaan sekä suunnittelijan että kuntosalin asiakkaan näkökulmia. Kirjoittajan toiveena on, että opinnäytetyöstä olisi tulevaisuudessa hyötyä mahdollisimman monelle. Liikuntamylllyn kuntosalin lisäksi myös muut tahot voivat vapaasti käyttää suunnitteluprojektin kaikkia ideoita ja ratkaisuja hyödykseen.



## 2. Tutkimuksen toteutus

### 2.1. Tutkimustehtävä, haasteet kuntosalien tilasuunnittelussa

Nykypäivänä kuntosaliryttäjät haluavat panostaa tilojensa toimivuuteen ja ulkonäköön ja siten tilasuunnittelun rooli on merkittävä. Suunnitelmissa otetaan huomioon muun muassa invamääräykset, värit ja turvallisuusasiat. Usein tilat väritetään esimerkiksi kuntosalin logosta otetuilla väreillä ja kalustetaan uusimmilla laitteilla. Tuolloin tila voi näyttää tyylikkäältä, mutta sitä ei kuitenkaan välttämättä pidetä toimivana ja viihtyisenä. Yksiselitteisiä vastauksia ei ole sen suhteen, miten kuntosalit tulisi suunnitella ja tietoa on hajanaisesti saatavilla. Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, mitä kaikkea kuntosalien tilasuunnittelussa tulisi ottaa huomioon ja miten huolehditaan siitä, että tila on yhtä aikaa toimiva ja viihtyisä.

Opinnäytetyössä tuodaan esiin kuntosalin tilasuunnittelun ongelmakohtia ja tutkitaan sitä, miten ne voitaisiin ratkaista. Työssä käsitellään kuntosalin tilasuunnittelun kannalta oleellisia asioita, kuten mitoitus ja laitteiden sijoittelua, materiaaleja ja värejä, akustiikkaa, valaistusta sekä LVI- ja sähkösuunnittelua. Opinnäytetyössä tutkitaan millaisia määräyksiä ja ohjeita kuntosalien tilasuunnittelulle on olemassa ja miten niitä tulisi soveltaa suunnitelmissa. Lisäksi paneudutaan tilankäyttäjän näkökulmaan tutkimalla kuntosaliharjoittelun taustoja ja sitä, mikä vaikuttaa kuntosalitilassa viihtymiseen.

Kuntosali on puolijulkinen tila ja tällöin tilalla on monia, mieltymyksiltään erilaisia käyttäjiä. Erilaiset kanssakäymisen mallit on otettava huomioon jo suunnitteluvaiheessa sillä, tilankäyttäjää on monenlaisia ja tilassa voi olla useita tilankäyttäjää samaan aikaan. Osa asiakkaista tahtoo harjoitella omassa rauhassa, kun taas toisille kuntosali on sosiaalinen paikka, johon tullaan tapaamaan tuttuja treenin ohessa (Sankari 1995, 41-42). On tärkeää huolehtia siitä, että kaikki viihtyvät ja että tilassa on mahdollisuus harjoitella omassa rauhassa ja toisaalta mahdollisuuksia seurustelulle.

Kuntosali on myös puhtaasti funktioihin perustuva tila (Sankari 1995, 36-39). Tällöin viihtyisyys voi helposti jäädä tilassa taka-alalle. Kuntosalitilassa ei laitteiden lisäksi ole paljoa muuta ja siksi laitteiden sijoituksella ja mitoituksella on suuri rooli tilan toimivuuden ja siten myös viihtyisyyden kannalta. Mitoituksessa tulee ottaa huomioon myös esteettömyys, jotta tila soveltuisi kaikille. Laitteiden sijoittelun lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan materiaalien ja värien käyttöä tilasuunnittelussa.



## 2.2. Tutkimusaineisto

Tässä opinnäytetyössä lähdeaineistona käytetään pääasiallisesti kuntosalitiloihin ja niiden käyttöön sekä suunnitteluun liittyvää kirjallisuutta. Lähdekirjallisuutta on sekä kuntosalin suunnittelijan että asiakkaan, eli palvelun tarjoajan ja kuntosalin asiakkaan näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksen suunnitteluosiossa käytetään aineistona opinnäytetyön ohjaajan, Helsingin kaupungin Liikuntamyllyn kuntosalin laitospäällikön Jarkko Rantasen huomioita ja kommentteja kuntosaleihin liittyen. Tutkimuksessa hyödynnetään myös kirjoittajan omia kokemuksia kuntosaleilta, sillä ne ovat toimineet tutkimuksen innoittajina.

Sisustusarkkitehdin työssä on tärkeää ymmärtää asiakkaan tarpeet sekä suunniteltavan tilan merkitys. Tässä opinnäytetyössä se tarkoittaa käsiteltävän tilan tarpeellisuuden ja sen vaatimusten ymmärtämistä, sekä kuntosalitilan käyttäjien tarpeiden hahmoittamista. Opinnäytetyössä pyritään saamaan monipuolinen kuva kuntosalitilasta ja tilankäyttäjistä tutustumalla ruumiinkulttuuriin ja kuntosalien historiaan. Ruumiinkulttuurin tarkastelu auttaa saamaan syvemmän ymmärryksen siitä, miksi salilla käydään, miksi se on tärkeä paikka ja minkä takia salilla viihtyminen on tärkeää. Historiallinen tarkastelu auttaa saamaan käsityksen kuntosalien synnystä ja niiden kehityksestä Suomessa. Sekä ruumiinkulttuurin että kuntosalien historian tuntemuksesta on apua opinnäytetyöhön sisältyvän suunnitteluprojektin onnistumisessa.

Rakennussuunnittelussa tulee ottaa huomioon rakennusmääräykset ja ohjeet ([www.rakennustieto.fi](http://www.rakennustieto.fi); Muurimäki & Tervo 2012, 38), ja siksi ne huomioidaan myös tässä opinnäytetyössä. Niiden avulla huolehditaan esimerkiksi esteettömyydestä ja turvallisuudesta. Opinnäytetyössä läpikäytyt rakennusalan säännökset, ohjeet ja tuotetiedot, sekä vastaukset rakentamisen teknisiin ongelmiin löytyvät Rakennustieto Oy:n RT-kortistoista ja erilaisista julkaisuista ([www.rakennustieto.fi](http://www.rakennustieto.fi)).

### 2.3. Tutkimuksen kulku

Idea tutkimukseen lähti liikkeelle kesällä 2014 kun Helsingin kaupungin Liikuntamyllyn kuntosalin kuntosalilaitteita suunniteltiin uusittavaksi. Aiemmat huomioidut useilta kuntosaleilta olivat myös saaneet kuntosalien suunnittelun tuntumaan kiehtovalta tilasuunnittelun alueelta. Opinnäytetyön kirjoitus- ja suunnitteluosioita alettiin toteuttaa yhtäaikaaisesti. Suunnitteluprojektin toteutuva osuus, eli kuntosalilaitteiden uusiminen ja niiden sijoittaminen kuntosalitilaan, toteutettiin syksyllä 2014. Suunnitelmaa on myöhemmin tarkennettu suunnittelijan ja liikuntamyllyn henkilökunnan havaintojen perusteella.

Tutkittavia aiheita käydään läpi tutkimusosiossa ja sen tulokset ovat olleet perusteena suunnitteluprojektin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Opinnäytetyön suunnitteluosiossa pyritään vastaamaan tutkimusosiossa tutkittaviin kysymyksiin, kuten millä tavalla kuntosalitilasta saataisiin samaan aikaan toimiva ja viihtyisä. Pääpainona on funktioiden, eli tilojen ja laitteiden, sekä niiden paikkojen määrittäminen sekä yksityisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen huomioiminen kuntosalilla. Lisäksi suunnitteluprojektissa tarkastellaan sitä, miten voidaan säilyttää kuntosalin henki sinne tulevien uusien laitteiden ja uuden järjestyksen myötä.

## 2.4. Ruumiinkulttuuri ja hyvinvointi

*“Liikuntaa pidetään kunnon harrastuksena, joka pitää nuorison pois pahoilta teiltä, kilot kurissa, sydämen kunnossa ja mielen virkeän, puhumattakaan sen kulttuurisista symbolimerkityksistä. Urheilemisessakaan ei kuitenkaan saa mennä liiallisuuksiin. Kuntosalilla käyminen on liikuntamuoto, johon ihmiset yleensä reagoivat – ja hyvin eri tavoin. Salilla käymättömissä on niitä, joita sali kiehtoo kulttuurisesti eksoottisena ilmiönä; uteliaita: käymättömyyttään miltei syyllisyydentuntoisesti puolustelevia; ennakkoluuloisia, jotka pitävät kuntosalia vouhotuksena ja niitä, jotka kokeilevat kerran tai kaksi, mutta inhoavat esimerkiksi tilaa tai voimakasta hienhajua.” (Sankari 1995, 9)*

Suomalaisten suosikkiurheilulajeja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu (Korhonen 2014, 20). Itsestä ja omasta terveydestä huolehtiminen on muuttunut buumista pysyväksi ilmiöksi, jolloin myös kuntosaleja käytetään yhä enemmän. Nykypäivänä kuntoilun hyödyt ja terveysvaikutukset tunnetaan erinomaisesti ja tiedetään, ettei pelkkä aerobinen liikunta riitä, vaan tarvitaan myös lihasrasitusta. Lihaskunnan parantamiseen soveltuu erinomaisesti kuntosali. Kuntoilulla ja hyvällä lihaskunnolla on merkityksensä myönteisen minäkuvan kannalta, sillä liikunta tuo psykologista nautintoa ja voimien kehittyminen ja kehon muokkaantuminen kohottavat itsetuntoa. Lisäksi urheilullisten päämäärien saavuttaminen synnyttää tunteen kyvykkyydestä ja menestymisestä (Lehtonen 2015 C9).

Liikunnan harrastamista pidetään hyvänä asiana, eikä siinä yleensä nähdä mitään negatiivisia piirteitä (Sankari 1995, 21). Tosin joskus saateen paheksua jos liikuntaharrastus viedään liian pitkälle. Kaikki on kuitenkin suhteellista, sillä samalla kun toinen potee huonoa omaatuntoa siitä, ettei ole liikkunut tarpeeksi, voi toinen ihmetellä toisen liikunnan täyttämää elämää. Liikunnan harrastaminen ja kuntosalilla käynti voi olla pieni tai suuri osa elämäntapaa henkilöstä riippuen. Joillekin kuntosali voi olla paikka jossa työskentelee, harrastaa ja tapaa ystäviä. Liikunta voi täyttää elämän kokonaisvaltaisesti, jolloin liikunnalliseen elämäntapaan voidaan liittää hengellisyys. Termi liitetään yleensä uskontoon ja henkisen kasvun tavoitteluun, mutta samaan tapaan se soveltuu myös kuntoiluun, joka liittyy kehon ja mielen vahvuuteen ja hallintaan. Monille kuntosalilla käynti on enemmän kuin harrastus. Siihen saatetaan liittää tiukka ruokavalio ja hyvinkin kurinalainen ja askeettinen elämä, sillä tavoitteiden saavuttaminen saattaa vaatia tietynlaista ravintoa ja säännöllistä aikataulua. (Sankari 1994, 170)

Hengellisyys liitetään usein arvoihin ja siten sillä on kirjava merkitys kuntosaliharrastuksessa. Toiset arvostavat kuntoilusta saavutettua päänsisäistä järjestystä ja mielenrauhaa ja toisille kuntosalille meno voi olla siirtymäriitti työn ja vapaa-ajan välillä. Joillekin se voi olla meditaatiohetki itsensä ja omien ajatustensa kanssa, sillä kuntoillessa voi rauhassa keskittyä tekemiseen. Voi myös olla keskittymättä, sillä yksinkertaista liikettä toistettaessa ei välttämättä tarvitse keskittyä, ja siten voi saada ajatukset lentämään. Hengellisyys voi ilmentää yksinkertaisesti myös liikunnasta saavutettua hyvänolon tunnetta, euforiaa. Raskas liikunta laittaa hermoston välittäjäaineet liikkeelle (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 29) ja siitä seuraa hyvä olo ja iloinen mieli. Myös salilla tavatut ystävät ja tuttavat ja heidän kanssaan jaetut ja koetut asiat voivat antaa hengenravintoa, joka auttaa muilla elämän osa-alueilla. (Sankari 1994, 165-166) Samankaltainen elämäntapa voi koota kuntoilijoita yhteen. Hyvä esimerkki tästä on Saksassa sijaitseva vegaaninen kuntosali, jonka asiakkaat jakavat liikuntaharrastuksen lisäksi saman aatteen (Roivanen 2015, C2-C3).

Kuntosalilla käyntiin motivoi hyvän kunnon ja terveyden lisäksi se, että halutaan näyttää hyvältä ja hyvinvoivalta. Kuntosalille motivoi lähtemään myös tunne henkilökohtaisesta vastuusta. Ajatellaan, että jokaisen tulisi vähentää sairasmenoja huolehtimalla terveydestään. Hyvä

kunto auttaa lisäksi kaikilla elämän osa-alueilla ja vaikuttaa hyvällä tavalla niin fyysiseen kuin psyykkiseen kuntoon. Nykypäivän työ on vähemmän fyysistä ja se on yksi syy hakeutua salille. Lihakset tulevat yhä harvemmin työstä ja ehkä juuri siksi niitä ihannoidaan (Sankari 1994, 163). Saatetaan ajatella, että lihakset ovat menestyvän ja terveen yksilön merkki ja että ne symboloivat ahkeruutta. Lihaksia tarvitaan myös työssä pärjäämiseen, vaikkei työ olisikaan kovin fyysistä. Esimerkiksi tietokonetyötä tekevät haluavat vahvistaa tukilihaksia, jotta ryhti pysyy hyvänä, sillä siten voi välttyä niska, hartia ja selkävaivoilta. Kuntosaliharrastus voi myös tukea hektistä työrytmiä, eikä aktiivisuudesta välttämättä siksi haluta päästää irti vapaa-aikanakaan. (Sankari 1995, 7, 49-50)

Kuntosaliharrastus voi myös toimia vastapainona työlle. Monet purkavatkin työpaineita salilla ja treeni voi toimia siirtymäriittinä työn ja vapaa-ajan välillä (Sankari 1994, 165). Kuntosalilla voi saavuttaa vapauden tunteen, sillä vaikka salilla keho tekee työtä, työn voi tehdä omassa tahdissa ja järjestyksessä ja silloin kun haluaa (Sankari 1995, 23). Sankarin mukaan salillakäyminen voi myös olla vastaisku rutiineille ja samalla uuden ja vapaaehtoisen rutiinin luomista (Sankari 1995, 48). Toisinaan se voi olla jopa pakkomielteenomaista, sillä osalla salillakäymisestä ei ole taukoja palautumispäivää lukuunottamatta. Kuntosaliharrastus on siten eräänlaista tasapainoilua kurin ja vapauden välillä. (Sankari 1995, 48,51)

Kehon harjoittaminen voi tuntua merkitykselliseltä ja sen avulla voidaan saada hyviä kokemuksia omasta vartalosta. Kuntosalilla voi tulla tietoiseksi vartalostaan ja tuntee löytävänsä ääriviivansa lihaksia harjoittamalla (Sankari 1995, 23). Toisaalta kuntosali voi myös vieraannuttaa omasta kehosta jos salilla yritetään loputtomasti saavuttaa parempaa minää ja puutteita saatetaan yrittää paikata saavuttamatta koskaan hyvää oloa. Vaikka salilla voi oppia tuntemaan oman kehonsa paremmin, saatetaan sitä myös laiminlyödä esimerkiksi harjoittelemalla liikaa. Kuntosalilla käymiseen liitetään myös ennakkoluuloja ja stereotypioita muun muassa kuntosaliharrastukseen liittyvän kehonrakennuksen eli body buildingin myötä. Nykyään kuitenkin kuntosalilla käyvät niin miehet kuin naiset ja suurimmalla osalla heistä on tavoitteena hyvä kunto, eivätkä välttämättä suuret lihakset. (Sankari 1995, 8, 54)



## 2.5. Kuntosalien historia ja nykypäivä Suomessa

Urheilun arvostamisella on pitkät perinteet Suomen historiassa. 1900-luvun aikana urheilun monipuolinen seuratoiminta levisi koko maahan ja se toi erityisesti yleisurheilulle runsaasti uusia harrastajia. Harrastajien ja lajien määrän kasvaminen johti siihen, että alettiin rakentaa liikuntaan sopivia paikkoja ja ympäristöjä, kuten esimerkiksi urheilukenttiä ja kuntosaleja. Kuntosalien historia Suomessa on kuitenkin jokseenkin lyhyt, vaikka painoharjoittelu ei olekaan uusi keksintö. Kehonrakennusta pidettiin jo 1910- ja 1920-luvulla terapeuttisena kuntoliikuntamuotona, mutta tuolloin tavoitteena ei ollut saada suuria lihaksia. Suuret lihakset ja niiden tavoittelu tuli muotiin vasta 1950-luvulla, jolloin kyseinen ihanne levisi Yhdysvalloista Suomeen. (Pyykkönen 2013, 25; Sankari 1995, 11)

1960-luvulla työviikko lyhennettiin viisipäiväiseksi ja 40-tuntiseksi, jolloin vapaa-aika lisääntyi. Samaan aikaan talouskasvu vaikutti kulutustottumuksiin ja vapaa-ajan harrastuksiin alettiin käyttää enemmän rahaa. Ajateltiin, että liikunnastakin voi maksaa. Liikunnasta kiinnostuttiin liiketoiminnan kannalta ja yritykset ja suuret työnantajat rakennuttivat asiakkailleen ja työntekijöilleen erilaisia liikuntapaikkoja, kuten uima-altaita ja kuntosaleja. 1970-luvulla painotettiin itsestä huolehtimista ja ihmisiä valistettiin elintavoista. Samaan aikaan ihmisiä houkuteltiin uusiin liikuntapaikkoihin, kuten uimahalleihin. Lisäksi katsottiin, että liikunnan harrastamisen tulisi olla mahdollista kaikille ja alettiin korostaa erityisryhmiin kuuluvien tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua. Kuntosalit kuitenkin olivat vielä tässä vaiheessa monesti yksinkertaisia, joissa laitteita oli vain vähän. Pienellä porukalla saattoi myös olla yhteinen kuntosali autotallissa tai kellarissa, jolloin niiden varustetaso oli niukka. Myöskään urheiluseurojen harjoittelupaikkojen varustetaso ei ollut nykyaikaisten kuntosalien veroinen. (Pyykkönen 2013, 27; Sankari 1995, 11)

1980-luvulla treenaamisesta tuli hyvin muodikasta, jolloin myös uusia kuntosaleja perustettiin tiheään tahtiin ja niissä oleviin laitteisiin panostettiin. Samaan aikaan kuntosaliharrastusta alettiin pitää narsistisena. Ennakkoluuloja on olemassa edelleen, mutta 90-luvulla kuntosaliharrastuksesta muodostui pikkuhiljaa eräänlainen massalaji. Nykyään kuntosaleihin liittyvät ennakkoluulot pinnallisuudesta ja itsekeskisyydestä ovat karisseet ja niillä käydään monista eri syistä, kuten kohentamassa kuntoa, ulkonäköä tai elämänlaatua. Suomessa kuntosalit, kuten muutkin sisäliikuntatilat, ovat suosittuja vaihtuvien vuodenaikojen vuoksi ja siksi niihin halutaan panostaa. Nykypäivän kuntosalit ovat laitteiltaan monipuolisia ja niistä löytää laitteen jokaista lihasta varten. Viime vuosina on tullut myös hienompia kuntosaleja, joissa on uusimmat laitteet ja mahdollisuus harrastaa muita lajeja lihaskuntoharjoittelun lisäksi. (Sankari 1995, 8, 39; Sankari 1994, 162)







### 3. Suunnitteluprojektin osa-alueet

*“Salien sisustukset vaihtelevat koristeellisesta (pylväät, patsaat jne.) pelkistettyyn – viimeksi mainittu on yleisempää. Selkeys, avaruus ja funktionaalisuus riippuvat paljolti siitä, kuinka paljon pinta-alaa on ollut käytettävissä. Useimmat salit ovat vaaleita ja valoisia. Viihtyisiä niistä pyritään tekemään kuvin ja aidoin tai keinotekoisin kasvein. Salista riippuen seinällä olevat kuvat ovat lihastutkielmia, joissa kerrotaan mikä liike mihinkin lihakseen vaikuttaa; urheiluvaatevalmistajien mainoksia, joissa ihmiset kauniina hikoilevat; kehonrakentajien omistuskirjoituksin varustettuja poseerauskuvia tai lasten piirroksia. Seinillä on myös kunto-ohjelmia, venyttelyohjeita ja ilmoituksia tulevista tapahtumista. On myös saleja, jotka miltei kokonaan on vuorattu peileillä.” (Sankari 1995, 37)*



Taulut Liikuntamylyn kuntosalin seinällä



### 3.1. Kuntosalin tilat

Tärkein tila kuntosalilla on itse kuntosalitila, joka on yleensä neliön tai suorakaiteen muotoinen. Kuntosalit voidaan niiden pinta-alan perusteella jakaa pieniin, < 100 m<sup>2</sup>, ja suuriin, > 200 m<sup>2</sup> (Nissinen 2001, 11). RT-kortti suosittelee, että sen pitempi sivu olisi noin 1,5 kertaa lyhyemmän sivun pituinen, ja että pinta-alan olisi vähintään 6 m<sup>2</sup> harjoittelijaa kohden, jolloin 15 – 20 harjoittelijaa varten tarvitaan tilaa vähintään 110 m<sup>2</sup>. Lisäksi kuntosalitilan korkeuden tulisi olla ainakin 3 m, mutta mieluummin yli 3,5 m. Kuntosalitilan yhteydessä saattaa olla myös erillinen tila tai rajattu alue painonnostoa varten, sillä painoijen käytöstä aiheutuu melua ja tärinää. Kuntosalitilan yhteyteen voidaan sijoittaa myös toimisto- ja testaustilaa n. 20 m<sup>2</sup> tai enemmän. (Rakennustieto Oy 1980, 2; Verhe 1997, 90; Nissinen 2001, 11)

Kuntosalitilan lisäksi tarvitaan muita siihen liittyviä tiloja, kuten sisääntuloaula, oleskelutila, kahvio, pukuhuoneet, pesutilat, wc:t ja sauna, sekä erilaisia säilytystiloja. Lisäksi ohjaajia ja henkilökuntaa varten tarvitaan omat sosiaali-, puku- ja pesutilat (Sankari 1995, 36-37). Sisääntuloaulassa on yleensä kassa ja oleskelutila, sekä usein kahvio tai vähintään juoma-automaatti. Kassan luona on toisinaan vaate- ja ravintoainemyyntiä ja joillain saleilla kassalta voi myös lainata tai vuokrata treenivälineitä. Aulassa on usein yleisö wc:t sekä ilmoitustaulu mainoksia, ilmoituksia ja ohjeistuksia varten. Ilmoitustaululla voi olla myös ruuhka-aikakaavio, jonka avulla voidaan estää ruuhkahuippuja. (Rakennustieto Oy 1980, 8; Verhe 1997, 21; Nissinen 2001, 12-13)

Aulasta on yleensä käynti pukuhuoneisiin, joissa on hyvä olla lukittavat kaapit vaihtovaatteita ja arvoesineitä varten. Joillain saleilla aulasta pääsee myös suoraan kuntosalitilaan, jolloin tavarat voi jättää aulassa tai salitilassa oleviin kaappeihin. Kulkureittejä suunniteltaessa tulee pitää huolta siitä, ettei ulkojalkineiden kuljettama lika päädy liikuntatilaan. Pukuhuoneiden yhteydessä on yleensä suihkut vessa ja mahdollisesti sauna. Pesu- ja pukutilojen välinen yhteys suunnitellaan niin, että vettä kulkeutuu mahdollisimman vähän pukuhuoneeseen. Pukuhuoneet pyritään suunnittelemaan väljiksi, jotta niitä voi käyttää useampi henkilö kerrallaan ja toisinaan ryhmät. (Sankari 1995, 36-37; Rakennustieto Oy 1980, 8)

Kuten kaikessa rakentamisessa nykyään, on myös kuntosalitiloja suunniteltaessa otettava huomioon esteettömyys. Kuntosalin kaikki tilat tulisi suunnitella väljiksi, jotta tiloissa mahtuu vaivattomasti kulkemaan esimerkiksi pyörätuolin kanssa. Tilojen oikeanlainen mitoitus lieneekin tärkein asia kaikessa rakennussuunnittelussa. Tilaa tarvita mielin määrin, mutta riittävästi. Kuntosalitilassa mitoituksen kannalta oleellisimpia asioita ovat laitteiden paikat ja niiden etäisyys toisistaan sekä niiden ympärille jäävä tila. (Verhe 1997, 86, 90)

### 3.2. Kuntosalin laitteet ja niiden sijoittelu

*“Haastateltavien tyypillinen salillakäynti sisältää venyttelyä ja lämmittelyä esimerkiksi polkupyörää polkemalla tai narua hyppimällä. Lämmittelyn jälkeen siirrytään muiden laitteiden tai irtopainojen ja levytankojen pariin. Joidenkin ohjelmat toistuvat koko ajan samanlaisena. Usein harjoittelu on jaettava, eli eri päivinä treenataan eri lihasryhmiä. Jaottelut vaihtelevat: yksi treenaa tänään jalkoja, ylihuomenna käsiä ja selkää; toinen jalkoja ja selkää sekä käsiä, olkaa ja rintaa. Kilpailevat kehonrakentajat treenaavat useammin ja keho jakaantuu pienempiin osiin: kukin lihasryhmä saa osakseen useita erilaisia harjoitteita. Lenkkeilyn ohjelmistoonsa keksinyt mies ei treenaa jalkoja enää salilla vaan ohjelma on jaettu kahtia käsiin ja selkään – ja rintaan ja olkaan.” (Sankari 1995, 47-48)*

Kuntosalilla harjoittelutapoja on monia ja siksi laitteiden paikkojen sijoittelu voidaan suunnitella monin tavoin. Tärkeää on ymmärtää eri liikkeiden ja laitteiden tarkoitus ja käyttötapa, eli mitä salilla tehdään ja missä järjestyksessä. On kuitenkin vaikea sanoa mikä sijoittelutapa on paras, sillä kuntoilijat käyttävät tilaa eri tavoin ja tapa voi vaihdella myös yksittäisellä kuntoilijalla viikottain, kuukausittain tai vuosittain. Syyt eri treenijärjestyksiin vaihtelevat henkilökohtaisista mieltymyksistä, jaksamisesta ja ihmismäärästä riippuen. Liikkeitä ja laitteita vaihdellaan, jotta ihakset rasittuisivat eri tavoin ja jotta harjoittelu ei tuntuisi yksitoikkoiselta ja väkinäiseltä. (Sankari 1995, 48)

Useimmiten laitteet sijoitellaan käyttötarkoituksen mukaan. Aerobiset laitteet ovat omana kokonaisuutena ja lihaskuntolaitteet omana, sillä useimmiten aerobisia laitteita käytetään lämmittelyyn, jonka jälkeen siirrytään tekemään lihaskuntoharjoitteita. Koska monesti kuntosuorituksen yhteydessä (joko sen alussa tai lopussa) venytellään, on salilla hyvä olla varattu oma alueensa tai tilansa myös venyttelylle (Sankari 1995, 37). Lihaskuntolaitteet voidaan ryhmitellä lihasryhmien mukaan, kuten jalkalihaslaitteet yhdeksi kokonaisuudeksi ja selkälihaslaitteet toiseksi. Laitteet voidaan myös sijoitella laitteiden ominaisuuksien mukaan, esimerkiksi painopakalliset laitteet yhteen paikkaan ja levypainolaitteet toiseen. Jos laitteet on jaoteltu lihasryhmien mukaan, on siitä hyötyä kuntoilijalle, joka harjoittaa yhtä tiettyä lihasryhmää kerralla. Jos laitteet sen sijaan on jaoteltu ominaisuuksien mukaan, on hyödyllistä, ettei esimerkiksi levypainoja tarvitse raahata ympäri salia. Lisäksi käsipainoille ja levytangoille on varattu oma alueensa, yleensä peilin edestä harjoittelutekniikan tarkkailun mahdollistamiseksi.

Kuntosalin laitteet valitaan siten, että niillä voidaan tarkoituksenmukaisesti toteuttaa harjoitukselle asetetut tavoitteet. Parhaimmillaan pienillä kuntosaleilla tarvitaan vain muutama laite, sillä yhdestäkin laitteesta saa monipuolisen säätöjä muuttamalla. Lisäksi hyvin pienillä saleilla on myös hyötyä monitoimilaitteista. Useimmiten kuitenkin kuntosalit ovat suurehkoja tiloja, joissa on monenlaisia laitteita. Sijoittelua suunniteltaessa onkin hyvä ottaa huomioon kuntosalin pinta-ala. Pienellä ja suurella salilla voivat toimia eri sijoitteluperiaatteet. (Rakennustieto Oy 1980, 2; Verhe 1997, 90)

Yleisimpiä aerobiseen harjoitteluun tarvittavia laitteita kuntosaleilla ovat kuntopyörä, soutulaite ja juoksumatto. Toisinaan siellä saattaa olla myös step-penkkejä ja lisäksi hyppynaruja ja muita harjoitteluvälineitä (Rakennustieto Oy 1980, 2). Aerobiset laitteet voidaan sijoittaa lähelle toisiaan kunhan huolehditaan siitä, että niihin päästään helposti ja että niiden käyttö on vaivatonta. Step-penkkienväliä ympärille varataan tilaa sen verran, että kuntoilija pystyy astumaan sen kaikille sivuille. Hyppynaruja varten täytyy varata tarpeeksi tilaa sellaisesta paikasta, ettei vaaratilanteita synny muille kuntoilijoille. Lisäksi harjoitteluvälineille voidaan seinälle kiinnittää koukut niiden säilytystä varten. Lihaskuntolaitteita on yleensä kaikkia lihasryhmiä varten. Jotkin laitteet ovat selkeästi tiettyä lihasryhmää tai lihasta harjoittavia, mutta laitteita

Taulukko laitteiden käyttötarkoituksesta

<b>Laite / käyttötarkoitus</b>	<b>Rintalihakset</b>	<b>Selkälihakset</b>	<b>Vatsalihakset</b>	<b>Jalkalihakset</b>	<b>Käsivarsien lihakset</b>
dippiteline	x	x	x		x
etu- ja takareisilaitteet				x	
hauislaite					x
jalkaprässi				x	
kulmasoutulaite		x			x
kyykkykehikko	x	x		x	x
käsipainosarjat	x				x
leuanvetotanko	x	x	x		x
levytankosarjat	x	x		x	x
painonnostolava, -alue	x	x		x	x
pakaralaite				x	
peck-deck ja erilaiset punnerruslaitteet	x	x			x
Penkkipunnerruslaite	x	x			x
pohjelaite				x	
puolapuut			x		x
reiden lähentäjät ja loitontajat				x	
selkäpenkki ja selkälihaslaite		x			
vatsalauta ja vatsalihaslaite			x		
ylä-, ala- ja ristikkäistaljat	x	x		x	x

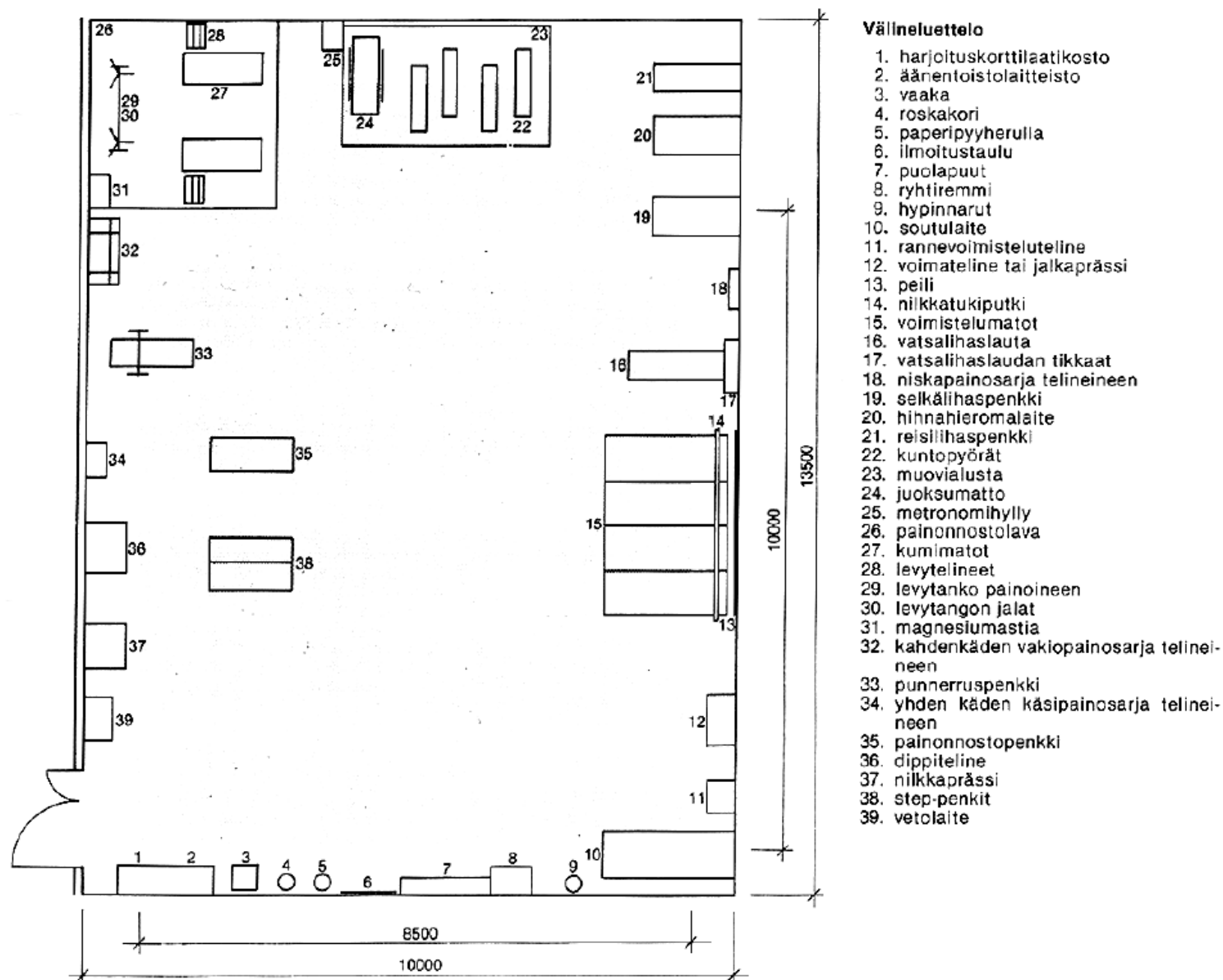
Perustuu kirjaan Kuntosaliharjoittelun anatomia, Manocchia 2013

kuitenkin käytetään monipuolisesti ja yhtä laitetta voidaan käyttää useamman lihasryhmän ja lihaksen harjoittamiseen. Tästä syystä tarkkaa laitejaottelua voi olla vaikea tehdä. (Rakennustieto Oy 1980, 2)

Laitteiden järjestystä suunniteltaessa niiden ympärille varataan tilaa liikerataa, kulkua, siivousta sekä laitteeseen pääsyä varten. Laitteet tulisi pystyä ohittamaan turvallisesti ja tilaa tulee varata laitteen ympärille sen verran, että myös pyörätuolin kanssa liikkuminen on vaivatonta (Verhe 1997, 89-90). Esimerkiksi ristikkäistaljassa liikerataa saatetaan ulottaa pitkälle laitteen ulkopuolelle ja penkkipunnerruslaite tarvitsee ympärilleen tilaa painojen kippaamista varten sekä mahdollista varmistajaa varten. Lisäksi tilaa tulisi varata painopakallisissa laitteissa vastuksen säätämistä varten ja levypainolaitteissa painojen vaihtamista varten. Levypainolaitteiden läheisyyteen on hyvä sijoittaa myös levypainoteline.

Venyttelyä, alkulämmittelyä ja palautumista varten tarvitaan tyhjää lattiatilaa. Tilassa voi olla myös patjoja, jumppapalloja ja muita mahdollisia varusteita. Lisäksi sinne voidaan laittaa korkeussäädettävä venyttelytaso liikuntaesteisiä varten (Verhe 1997, 89). Vaikka puolapuissa voidaan tehdä lihaskuntoliikkeitä, sijoitetaan nekin yleensä venyttelytilaan, sillä niiden käytössä tarvitaan usein lattialle aseteltavia patjoja. Lisäksi puolapuita käytetään venyttelyn apuna.

Peileillä on tärkeä rooli kuntosaliharjoittelussa. Niistä on apua silloin, kun laite ei ole ohjaamassa liikerataa, sillä peileistä voi seurata liikeradan onnistumista. Peilit lisäävät myös viihtyisyyttä ja avartavat tilaa. Peilit ovat yleensä joko suurehkoja yksittäisiä peilejä tarvittavien laitteiden luona tai sitten ne muodostavat suuria peilipintoja. Esimerkiksi käsipainot ja levytangot sijoitetaan peilin eteen siten, että useampi kuntoilija mahtuu harjoittelemaan yhtä aikaa. Myös dippiteline ja kyykkykehikko voidaan sijoittaa peilin eteen, sillä peilistä voi olla hyötyä liikettä suoritettaessa. (Sankari 1995, 37, 64-66) On hyvä huomioida, että peilit saattavat myös häiritä joitain kuntoilijoita. Suomessakin on toteutettu alunperin ylipainoisille liikkujille suunnattu peilitön kuntosalikonsepti (Nykänen 2015, C1-C3).



**Kuva 6.**

Esimerkki liikuntatilatyyppistä 1, kuntoharjoitteluvälineet sisältävästä tilasta. Esimerkin pinta-ala on 135 m<sup>2</sup>. Numerot viittaavat välineluetteloon. Mittakaava 1:100

### 3.3. Yksityisyys ja sosiaalisuus kuntosalilla

*“Etenkään suurissa kaupungeissa kukaan ei salilla tiedä, keitä muut ovat, mitä he muulloin tekevät tai edes sitä, minkä vuoksi he ovat salille tulleet. Heitä voi katsella, tai olla katselematta, rupertella heidän kanssaan tai olla rupattelemta, kokea yhteisyyttä tai olla kokematta – he vain sattuvat treenaamaan samassa paikassa samaan aikaan.” (Sankari 1994, 164)*

Kuntosali on puolijulkinen tila ja kuka tahansa sisäänpääsymaksun maksanut voi tulla salille kuntoilemaan. Tästä syystä kuntosalilla käy monenlaisia ihmisiä ja yhtä aikaa voi olla suurikin määrä ihmisiä treenaamassa. Kuntosalikävijöillä voi olla hyvinkin erilaiset mieltymykset sosiaalisen kanssakäymisen suhteen, mikä aiheuttaa tilasuunnittelulle omat haasteensa. Vaikka kuntosalilla käynti on yksilölaji, ollaan harjoitellessa silti tekemisissä muiden kuntoilijoiden kanssa. Monille kuntoilijoille sali onkin paikka, jonne mennään tapaamaan ystäviä ja tuttuja. Muiden ihmisten läsnäolo voi olla tärkeää esimerkiksi tunnelman kannalta, vaikkei heitä lähemmin tuntisikaan. (Sankari 1995, 41-42, 44-45)

Monille kuntosali on kuitenkin paikka, jonne tullaan ensisijaisesti treenaamaan, eikä tapaamaan muita ihmisiä. Yksin ollessa treeniin voi olla helpompi keskittyä ja kuntosalilla saakin halutessaan olla rauhassa, sillä vaikka salilla olisi paljon väkeä, ei siellä välttämättä tarvitse puhua mitään. Monia myös ärsyttää jos salilla on liikaa kuntoilijoita yhtä aikaa, sillä silloin laitteisiin joutuu jonottamaan, eikä omaa ohjelmaa voi toteuttaa suunnitellusti (Sankari 1995, 45). Laitteiden jakaminen toisten kanssa voi tuntua myös epämunakavalta (Sankari 1994, 169). On kuitenkin monia, joille ei ole väliä, onko salilla muita kuntoilijoita vai ei. Kuntosalilla tärkeintä on oma treeni ja silloin muita ihmisiä ei kaivata, mutta he eivät myöskään välttämättä häiritse. Etenkin kaupungeissa ollaan totuttu siihen, että samassa tilassa on useita ihmisiä joita ei tunne, ja siksi on luontevaa puhua tai olla puhumatta. (Sankari 1995, 41-42)

Useimmat kuntosalin laitteista on tarkoitettu yhden kuntoilijan kerrallaan käytettäväksi, sillä niihin voidaan joutua tekemään useita henkilökohtaisia säätöjä. Joissain laitteissa voi kuitenkin harjoitella useampi kuntoilija samaan aikaan, kuten esimerkiksi ristikkäistaljoissa tai sellaisissa painopakallisissa laitteissa, joissa täytyy ainoastaan muuttaa vastusta (Sankari 1995, 37). Monesti näkee myös kuntoilijoiden rupattelevan keskenään esimerkiksi kuntopyörää vieretysten polkiessa. Edellisessä kappaleessa tarkastellut laitteiden sijoittelu ja suuntaus vaikuttavat myös sosiaaliseen kanssakäymiseen, sillä laitteita eri tavoin asettelemalla voidaan luoda yksityisyyttä ja sosiaalisuutta. Suunnittelussa huomioon otettava esteettömyys pitää huolen siitä, että jokaisella kuntoilijalla on tarpeeksi tilaa, eivätkä kuntoilijat ole liian lähellä toisiaan. Esteettömyyden lisäksi voidaan huomioida yksilön henkilökohtaiset rajat, ja niitä apuna käyttäen sijoittaa laitteet sopivan etäisyyden päähän toisistaan. Toisiaan lähellä olevat laitteet olisi hyvä suunnata siten, ettei kuntoilijoiden tarvitse harjoitella kasvotusten.

Laitteet olisi myös hyvä sijoittaa niin, että katseen voi kohdistaa johonkin sopivaan ja luontevaan katselupisteeseen. Juoksumattoja, kuntopyörää tai soutulaitetta käytettäessä voi olla mielekästä samalla katsella televisiota tai ikkunasta avautuvia maisemia. Monilla saleilla juoksumatot ja kuntopyörät ovatkin sijoitettu ikkunoiden eteen, mutta järjestely toimii vain silloin kun kuntosali ei sijaitse katutasossa, tai jos ikkunat ovat esimerkiksi sisäpihan suuntaan. Muutoin kuntoilijasta voi tuntua, että juoksisi akvaariossa ohikulkijoiden näytilä. Aerobisia laitteita käytettäessä saatetaan haluta omaa rauhaa, sillä naama punaisena rehkeminen voi tuntua epämunakavalta kaikkien salilla kävijöiden edessä. Aerobiset laitteet voidaan sijoittaa siten, että katselusuunta on hieman pois päin muusta salitilasta. Aerobinen liikunta voi myös





Liikuntamyllyn venyttelytasanne

vaatia pidempiaikaista keskittymistä, eikä silloin välttämättä haluta seurustella toisten kanssa. Tällöin laitteiden väliin on hyvä jättää jonkin verran tilaa yksityisyyden säilyttämiseksi. Poikkeuksena on, jos halutaan kuntoilijoiden pystyvän keskustelemaan vieruskaverin kanssa, jolloin laitteet voidaan asettaa vierekkäin toistensa läheisyyteen. (Sankari 1995, 40-41)

Aerobisten laitteiden lisäksi on muita laitteita, joissa saatetaan haluta erityistä näkösuojaa. Tällaisia laitteita voi olla esimerkiksi reiden lähentäjät ja loitontajat sekä pakaralaite. Niille voidaan luoda suojaa suuntauksen avulla tai asettamalla ne muiden laitteiden suojaan. Mikäli laitteet ovat painopakallisia laitteita, voidaan painopakkaa hyödyntää suojan antajana. Samaan tapaan kaikissa painopakallisissa laitteissa olevaa korkeaa painopakattornia voidaan hyödyntää suojan antajana. Se voidaan sijoittaa esimerkiksi muuta salitilaa kohti, jolloin se antaa laitteen käyttäjälle suojan muiden katseilta. Myös selkäpenkkiä ja vatsalautaa voi olla mielekästä käyttää omassa rauhassa ja siksi ne olisi hyvä sijoittaa rauhalliseen paikkaan kuntosalilla. Toisinaan niitä kuitenkin käytetään mielellään muiden harjoitteiden lomassa, palautumisen aikana tai kuntopiiriharjoittelussa, jolloin ne voidaan sijoittaa johonkin keskeiseen paikkaan salilla.

Osassa laitteista sosiaalinen kanssakäyminen on luontevaa ja joissain laitteista tarvitaan myös toisen henkilön apua. Esimerkiksi penkkipunnerrus on aina jokseenkin sosiaalinen tapahtuma. Siinä tarvitaan usein toisen henkilön apua ja monesti salilla voi nähdä kuntoilijat penkin ympärillä vertaamassa tuloksiaan ja kannustamassa toisiaan. Vaikka penkkipunnertaminen on sosiaalinen tapahtuma vaatii se silti oman rauhan. Penkkipunnerrus on monille salillakävijöille rankin liike saliohjelmassa ja vaatii keskittymistä. Oma rauha on tärkeää, jotta liikkeen voi suorittaa turvallisesti, sellaisten henkilöiden avustuksella, jotka ymmärtävät punnerruksen luonteen. Jos punnertaja häiriintyy jostain tapahtumista ympärillä, voi keskittyminen herpaantua ja tuloksena saattaa syntyä jopa liikkeen suorittajalle vaarallinen tilanne. Vaikka punnerruspenkki vaatii omaa rauhaa on se silti hyvä sijoittaa muiden laitteiden läheisyyteen, eikä esimerkiksi erilliseen tilaan. Yksin harjoittellessa voi joinain päivinä tanko yllättäen tuntua painavammalta ja tällöin on hyvä, että muut salilla kävijät voivat huomata tilanteen ja reagoida siihen ajoissa. Tilaa penkin ympärillä on kuitenkin hyvä olla, sillä mahdollisen vaaratilanteen synnyttyä, jossa punnertaja huomaa voimiensa ehtyneen, on mahdollista kipata levypainot lattialle. Kun tilaa varataan riittävästi penkin sivuille, ei muille kuntoilijoille aiheudu vaaratilannetta. (Sankari 1995, 42)

Laitteiden sijoittelun lisäksi myös muilla kuntosalin tiloilla, sekä kuntosaliin liittyvillä tiloilla ja niiden sommittelulla on tärkeä rooli kanssakäymisen kannalta. Esimerkiksi aula ja kahvio toimivat kohtaamispaikkana, jossa voi tavata ennen ja jälkeen harjoittelun. Samaan tapaan kuntosalitilassakin voi olla levähdyspaikka, jossa voi vaihtaa kuulumisia. Tilat voivat olla avoimia tiloja tai niihin voidaan luoda yksityisyyttä niitä rajaamalla ja sulkemalla. Esimerkiksi venyttelytila voi olla suljetumpi ja muista hieman erillään, jotta siellä voi rauhassa venytellä. Myös korkeusvaihteluilla voidaan vaikuttaa tilan luonteeseen. Matala tila, tai tila jossa on alas laskettu katto, voi tuntua suojaisammalta kuin korkea tila. Jos esimerkiksi venyttelytila nostetaan huomattavasti muuta tilaa ylemmäs, saadaan siitä yksityisempi. Tällöin venytellessä voi olla mukava katsella alas muuhun tilaan. Kun suunnittelussa otetaan huomioon erilaiset sosiaalisen kanssakäymisen mieltymykset, saadaan tilasta kaikkia miellyttävä.



### 3.4. Materiaalit ja värit

Kuntosalin materiaalivalinnoissa tulisi huomioida niiden soveltuvuus kuntosalitilaan. Kaikkiin kuntosalin tiloihin valitaan kestäviä, lämpimän tuntuisia ja helppohoitoisia pintamateriaaleja. Etenkin lattiamateriaalilla on erityinen merkitys kuntosalin toimivuuden kannalta (Rakennustieto Oy 1980, 8; Nissinen 2001, 17). Yleensä lattiamateriaali on sellainen, että se on turvallinen ja helppo puhdistaa ja siihen voi maalata tai teipata erilaisia merkintöjä. Tärkeimmät vaatimukset lattian materiaalin suhteen ovat tasalaatuisuus, sopiva kitka, kulutuskestävyys, terveellisyys, siivottavuus ja huollettavuus (Rakennustieto Oy 1980, 8; Nissinen 2001, 17). Kuntosalitilassa käytetään usein muovimattoa tai telalla levitettävää lattiapäällystettä, sekä toisinaan puuta tai laminaattia. Lisäksi kohdissa, joissa harjoitellaan vapailla painoilla, käytetään lattiamateriaalina kumimattoa tai muuta melua ja tärinää vähentävää materiaalia. Lattiamateriaalin tulisi myös olla sellainen, ettei se aiheuta staattista sähköä. Sekä lattia- että seinämateriaalia valittaessa tulee ottaa huomioon kuntolaitteiden kiinnitysmahdollisuus. Lisäksi kaikissa materiaalivalinnoissa tulee välttää kosketusallergiaa aiheuttavia materiaaleja, kuten kromia, nikkeliä tai luonnonkumia sekä materiaaleja, joiden päästöt huonontavat sisäilmaa. Myös pölyä kerääviä pintoja, tekstiilejä ja kasveja tulee välttää. (Verhe 1997, 53; Rakennustieto Oy 1980, 8)

Niin materiaali- kuin värivalinnoissa tulee huomioida esteettömyys. Esimerkiksi materiaalin vaihtelulla ja värien tummuuseroilla voidaan helpottaa tilan havaittavuutta ja siellä toimimista, sillä rakennusosat, rakenteet, opasteet ja muut yksityiskohdat erottuvat toisistaan ja taustaustaan erilaisten kontrastien avulla. Vaara- ja muutuskohdat (erityisesti luiskan lähtö, portaat ja korkeat kynnykset) sekä kulkureitit, oviaukot, vetimet ja painikkeet tulisi merkitä väri- ja materiaalikontrastien avulla. Myös seinien, lattian ja katon tulisi erottua toisistaan väritään ja tummuudeltaan. Lisäksi vierekkäisillä lattiapinnoilla olisi hyvä olla lähes samanlainen kitka liukastumisen ja kompastumisen välttämiseksi. Kontrastien suhteen tulisi kuitenkin olla myös varoivainen, sillä esimerkiksi tasaisella pinnalla ne saattavat luoda virheellisen tasoero vaikutelman ja tästä syystä tasaisella pinnalla tulisi välttää voimakkaita kuvioita ja väriraitoja. Myös tiettyjä värejä ja väriyhdistelmiä tulisi välttää, sillä värisokeat henkilöt eivät hahmota esimerkiksi eroa punaisen ja vihreän, sinisen ja vihreän tai ruskean ja oranssin välillä. (Verhe 1997, 45, 52, 53)

Esteettömyyden ja turvallisuuden lisäksi materiaaleilla ja väreillä on merkityksensä tilan viihtyisyyden kannalta. Esteettömyyden ja turvallisuuden huomioinnin jälkeen materiaali- ja värivalinnat ovat enemmänkin makuasioita, eikä ole mitään yksiselitteistä vastausta sen suhteen, mitä materiaaleja tai värejä tulisi suosia kuntosalitilassa. Niiden valintaan vaikuttaa se, millainen tunnelma tilaan halutaan saada ja miltä tilan halutaan näyttävän. Esimerkiksi pienikokoiset ja vain vähän kontrastia muodostavat pintakuviot voivat lisätä viihtyisyyttä ja niitä voidaan käyttää tyylikeinoina tilassa. Materiaalit, niiden värit ja valaistus muodostavat kokonaisuuden, sillä materiaali vaikuttaa myös siihen miltä väri näyttää. Myös valo vaikuttaa materiaalien ja värien suunnitteluun ja onkin hyvä huomioida, että eri materiaalit heijastavat valoa eri tavoin (Arnkil 2011, 59-64). Vaaleat värit heijastavat valoa tummia värejä paremmin ja saavat tilan tuntumaan tilavammalta ja valoisammalta. (Verhe 1997, 52-53)

### 3.5. Valaistus

Rakennusmääräyskokoelmassa on esitetty määräyksiä koskemaan liikuntatiloja yleisesti. Liikuntatilojen valaistuksessa tulee muun muassa huomioida valaistusvoimakkuus, valaistuksen tasaisuus, luonnonvalon käyttö, häikäisy, värien toisto, huollettavuus ja kunnossapito (Nissinen 2001, 16). Näiden lisäksi valaistuksen suunnittelussa on huomioitava turvallisuus ja esteettömyys. Yllä mainitut asiat ovat suurimmaksi osaksi teknisiä asioita, mutta useat niistä vaikuttavat myös kuntosalitilan ulkonäköön ja viihtyisyyteen.

Valaisimella ja lampputyypillä on merkitystä valaistussuunnittelussa, jotta liikuntatilojen valaistus saadaan riittäväksi ja tasaiseksi. Yleisvalaistustason tulisi olla voimakkuudeltaan 200 – 300 luksia (lx). Usein paras lopputulos saadaan aikaan useaa valaisinta yhtäaikaan käyttämällä, yhden voimakkaamman valaisimen sijaan. Valaisimen tulee antaa riittävästi hajavaloa ja yleisvalastusta voidaan tarpeen tullen täydentää kohdevaloin. Heikoimmin valaistun kohdan valaistuksen tulee olla vähintään 70 % kirkkaimmin valaistun kohdan valaistuksesta, eikä toisiinsa yhteydessä olevien tilojen valaistuserot saa olla liian suuria. Sen vuoksi pimeiden ja valoisien tilojen valaistuseroja tasoitetaan keinovalon avulla. Lisäksi keinovalon väri valitaan lähelle luonnonvalon sävyä ja sen kirkkauden olisi hyvä olla säädettävissä käyttötilanteen mukaan. Esimerkiksi venytellessä saatetaan haluta hetkellisesti himmeämpi valaistus. (Verhe 1997, 21, 50-51; Rakennustieto Oy 1980, 8)

Keinovaloa käytetään täydentämään luonnonvaloa erityisesti huonetilojen sisäosia, sillä kuntosalit ovat auki useita tunteja vuorokaudessa. Luonnonvalo ei aina ole riittävä esimerkiksi aamuisin ja iltaisin, mutta toisaalta ikkunoita joudutaan tarpeen tullen varjostamaan päivänvalolta. Esimerkiksi kirkkaalla auringonpaisteella huonetiloja voidaan pimentää muun muassa sälekaihtimien, pimmennysverhojen, ritilöiden tai markiisien avulla. Luonnonvalon suhteen ikkunoiden oikeanlainen sijoitus on myös tärkeää, sillä esimerkiksi kulkuväylän päässä sijaitsevat ikkunat voivat aiheuttaa häikäisyä. (Verhe 1997, 50-51) Valaistusta suunniteltaessa tulee varmistaa, ettei keino- tai luonnonvalo aiheuta häikäisyä. Häikäisyä voidaan estää välttämällä kiiltäviä ja siten häikäiseviä materiaaleja tai valaisinpintoja sekä käyttämällä häikäisysuojattuja ja oikein asennettuja valaisimia. Valaisinten sijoitustavalla, -korkeudella ja -kohdalla voidaan myös estää häikäisyä, esimerkiksi hyödyntämällä epäsuoraa valoa tai käyttämällä useita valaisimia yhtäaikaan. Myös väreillä on merkitystä valaistuksen suhteen, sillä esimerkiksi vaalean kattopinnan kautta heijastettu valaistus ei tunnu liian kirkkaalta, eikä aiheuta häikäisyä, kun taas tummalla kattopinnalla valaisimen ja katon kontrasti on korostuu. On myös hyvä huomioida, että kuntosalitilassa valaisimet häikäisevät, jos tehdään liikkeitä, joissa katse suunnataan ylöspäin. Häikäisyä voidaan vähentää valaisinritilöiden ja valaisimen alle sijoitettavan valoa hajoittavan opaalin avulla. (Verhe 1997, 50)

Häikäisyn estäminen on tärkeää esteettömyyteen kannalta, mutta esteettömyyteen vaikuttaa myös valaisimien värien toisto. Lamppujen tulisi toistaa värit mahdollisimman luonnonmukaisina, jolloin niiden värintoistoindeksi tulee olla noin 100 (Ra -indeksi = 100). Esteettömyyden lisäksi valaisimia valitessa tulisi ottaa huomioon niiden soveltuvuus kuntosalille. Soveltuvuuteen vaikuttavat muun muassa valaisimien asennuskorkeus, koko, muoto ja materiaali. Esimerkiksi kovin matalaan tilaan eivät sovellu riippuvat valaisimet, sillä ne voivat olla turvallisuusriski tai ne voivat rikkoutua. Valaisimien kestävyys onkin tärkeää huollettavuuden ja kunnossapidon kannalta, sillä mahdolliset huollot eivät saa häiritä kuntosalin asiakkaita. Valaisimilla voidaan myös lisätä kuntosalitilan turvallisuutta, sillä esimerkiksi kohdevalaisimilla voidaan valaista vaara- ja muutospaikat, tilojen sisäänkäynnit, opasteet ja tiedotustaulut. Lisäksi kuntosalin sisäänkäyntiä voidaan korostaa valaistuksen avulla, jotta se olisi helpommin tunnistettavissa pimeällä (Verhe 1997, 21, 25). Kun valaistus suunnitellaan hyvin, helpottaa se kaikkien tilankäyttäjien liikkumista ja oleskelua ja myös siten lisää viihtyisyyttä. (Verhe 1997, 45, 50)



Liikuntamyllyn valaistu sisäänkäynti

### 3.6. LVI ja sähkö

LVI- ja sähköteknisille asioille on olemassa yleisesti rakentamista koskevia määräyksiä ja niihin on tehty tarkennuksia liikuntatiloja varten. Kuntosalitiloja suunniteltaessa LVI- ja sähköteknisillä asioilla on tärkeä rooli niin tilan toimivuuden kuin viihtyisyyden kannalta. Kuntosalien LVI- ja sähkösuunnittelussa olisi hyvä ottaa huomioon muun muassa johtojen ja putkien asennus. Seinillä ei saa olla ulkonemia, kuten esimerkiksi putkia ja johtoja, sillä ne voivat haitata kuntosalilaitteiden sijoittamista ja kiinnitystä (Rakennustieto Oy 1980, 8). Lisäksi putkien ja johtojen pinta-asennukset voivat vaikuttaa kuntosalitilan ulkonäköön ja viihtyisyyteen. Toisaalta näkyvät putket ja sähkövedot voivat olla myös tyylikeino esimerkiksi vanhoihin teollisuusrakennuksiin tehdyillä kuntosaleilla.

Kuntosalilla tulee olla riittävän tehokas ilmanvaihto, sillä se takaa huoneilman vaihtumisen ja sopivan lämpötilan. Tuloilma voidaan muun muassa lämmittää, jäähdyttää tai kostuttaa käytön ja vuodenaikojen mukaan. Lämpötilan tulisi olla kuntosalilla tarpeeksi korkea, jotta lihakset pysyvät lämpiminä kuntosaliharjoittelun ajan ja jotta kuntoilija tarkenee vilpoisissa treenivarusteissa. Toisaalta lämpötilan ei saa olla liian korkea, jotta kuntoharjoittelija ei läkähdy kesken harjoituksen. Ilmankosteuden tulisi pysyä miellyttävällä tasolla ympäri vuoden, sillä liian kuiva, pölyinen tai muuten epäpuhdas ilma voi ärsyttää hengitysteitä etenkin allergisilla jaastmaatioilla. Jos liikuntatilojen ilmanvaihto on riittämätön, voivat myös haitalliset hiilidioksidipitoisuudet nousta liian korkeiksi. Kuntosalilla tulisi olla tehokas ilmanvaihto myös siksi, että siellä hikoillaan ja tällöin tilaan tulee kosteutta ja hien hajua. Ilmanlaadun tulisi pysyä hyvänä, jotta kuntosalitilaa olisi miellyttävä käyttää. (Verhe 1997, 54)

Suunnitteluvaiheessa ilmanvaihto mitoitetaan vastaamaan sisäilmaston tavoitearvoja ja se säädetään toimimaan oikein. Ilmanvaihdossa voidaan ottaa huomioon myös energiansäästö esimerkiksi lämmön talteenoton avulla. Ilmanvaihtojärjestelmä täytyy voida huoltaa ja puhdistaa säännöllisesti. Lisäksi toivottavaa olisi, että tiloja voidaan tuulettaa avaamalla ikkunat, jolloin koneellisen ilmastoinnin toiminta ei saa häiriintyä ikkunatuuletuksesta. Koneellisen ilmastoinnin on toimittava moitteettomasti, eikä se saa tuottaa vedon tunnetta tai melua. Toisaalta kuntosalilla ilmanvaihdon melutasolla ei ole niin suurta merkitystä, sillä kuntosalilla on yleensä melua muutenkin ja toisaalta asianmukainen akustiikka. (Verhe 1997, 54; Rakennustieto Oy 1980, 8)





Johdot ja putket Liikuntamyllyn kuntosalilla

### 3.7. Akustiikka

*“Salin äänet ovat raudan kilahtelua tai ilmapainelaitteiden pihinää, viimeisten vetojen ähkäisyjä, kuntopyörien suhinaa ja hyppynarujen läiskettä, liikkeen ja ihmisten ääniä.” (Sankari 1995, 40)*

Kuntosalit ovat yleensä isohkoja tiloja, joissa hyvällä akustiikalla on suuri merkitys. Akustiikka vaihtelee kuntosalitilan koon ja muodon mukaan (Verhe 1997, 55). Rakennusmääräyksissä tavoitearvoja on asetettu yleisesti liikuntatilojen akustiikkaa varten. Esimerkiksi suurissa tyhjiissä liikuntatiloissa tavoitteeksi asetetaan yleensä 2 sekunnin jälkikaiunta-ajan alittaminen yli 500 Hz:n taajuuksilla ja pienenemmissä liikuntatiloissa tavoitteeksi asetetaan samoilla taajuuksilla 1,5 – 1,8 sekuntia. Liikuntatiloissa toimiva akustiikka vaimentaa melua ja parantaa puheen ymmärrettävyyttä. (Nissinen 2001, 17)

Liikuntatilojen meluongelmat liittyvät yleensä tilojen kaikuvuuteen ja ääneneristykseen ja niihin pystytään vaikuttamaan materiaalivalinnoilla, huomioiden, että pehmeät materiaalit vaimentavat ääntä, kun taas kovat heijastavat sitä (Muurimäki & Tervo, 58; Verhe 1997, 55). Tilojen akustiikka muodostuu äänen heijastumisesta lattia-, seinä- ja kattopinnoista. Kuntosalitilan pinnoista ainakin kahden tulee olla vaimennettuja ja siksi kattoon ja seinille asennetaan riittävästi ääntä vaimentavaa pintamateriaalia, kuten esimerkiksi akustisia paneeleita. Siten tilaan syntyy sen kokoon nähden sopiva jälkikaiunta-aika, jolloin tilan koosta ja muodosta saa oikean käsityksen myös kuulosta avulla. Hyvät akustiset olosuhteet ovatkin eduksi kaikille, mutta akustiikalla on merkityksensä myös esteettömyyden kannalta. Akustiikkaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon esimerkiksi näkö- ja kuulovammaiset. (Verhe 1997, 55, Nissinen 2001, 17, Rakennustieto Oy 1980, 8)

Kuntosaleilla voi olla kuntosalitilaan liittyviä monikäyttöisiä tiloja. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi ryhmäliikuntaan, venyttelyyn tai painonnostoon, jolloin niiden tulisi olla riittäväällä tavalla ääneneristetty viereisistä tiloista. Esimerkiksi jooga ja venyttely vaativat hiljaisuutta, jolloin viereisten tilojen äänet saattavat häiritä. Painonnostosta sen sijaan syntyy melua, sillä siinä käytetään raskaita, kuormattuja tankoja. Lisäksi monilla kuntosaleilla on musiikkia, joka luo tunnelmaa ja voi rytmittää harjoittelua. Myös mahdollinen taustamusiikki tulisi ottaa huomioon akustiikkaa suunniteltaessa. Kuntosalilla, jossa musiikkia ei ole, häiritsevät äänet, kuten yksittäiset kilahdukset, eri tavalla. Myös tällöin akustiikan huolellisella suunnittelulla on merkityksensä. (Rakennustieto Oy 1980, 2; Sankari 1995, 40)

### 3.8. Viihtyisyys kuntosalilla

*”Ihmiset pitävät salista, jolla on monenlaisia ihmisiä. Erityisesti yhden salin väki korosti hyvän hengen merkitystä: salilla tuntui ainakin tiettyyn aikaan päivästä olevan jollakin tapaa muista poikkeavaa ”koko salin täyttävää” kaveriporukan tuntua.” (Sankari 1995, 43)*

Kuten edellisissä kappaleissa läpikäydyistä asioista voi huomata, on viihtyisyys kuntosalilla monien asioiden summa. Viihtyisyyteen voidaan vaikuttaa suunnittelemalla tiloista kaikin puolin toimivia ja silmää miellyttäviä. Toimivuuteen ja ulkonäköön vaikuttavat edellisissä kappaleissa läpikäytyt asiat, kuten tilat, laitteet, materiaalit ja värit, LVI ja sähkö sekä akustiikka. Kuntosalitalan toimivuudella ja ulkonäöllä onkin merkittävä osa kuntosalin viihtyisyydessä, mutta pelkästään ne eivät takaa viihtyisyyttä. Monesti kuntoilijat ovat koittaneet eri kuntosaleja ennen kuin ovat löytäneet itselleen mieleisen salin. Kun sali tuntuu hyvältä, sille ollaan varsin uskollisia (Sankari 1995, 43). Ilman asiakkaita kuntosalia ei olisi ja siksi onkin tärkeää, että kuntoilijat viihtyvät siellä.

Ensimmäistä kertaa kuntosalille meneminen voi olla jännittävä kokemus, sillä laitteet voivat tuntua oudoilta ja lisäksi voi tuntua, että muut katsovat (Sankari 1995, 54). Kuntosalin ilmapiiri vaikuttaa siihen, haluaako kuntoilija tulla sinne uudestaan. Kappaleissa Kuntosalin tilat ja Kuntosalin laitteet ja niiden sijoittelu läpikäytyjen asioiden perusteella voidaan todeta, että hyvällä suunnittelun avulla voidaan varmistaa, että tilassa on helppo suunnistaa ja että laitteita on helppo käyttää. Lisäksi, kuten kappaleessa Yksityisyys ja sosiaalisuus kuntosalilla todettiin, suunnittelun avulla voidaan myös huolehtia siitä, ettei kuntoillessa tunne olevansa katsottavana. Viihtyisyyden kannalta on tärkeää, että salilla voi harjoitella muiden kuntoilijoiden katseiden lisäksi myös suojassa ulkopuolisten katseilta. Salin sisään näkee harvoin ulkopuolelta, sillä etualalla on useinkahvio tai ikkunoissa mainosteippejä (Sankari 1995, 36). Lisäksi kuntosalin ikkunat voivat olla takapihalla tai niin korkealla, ettei niihin kiinnitä huomiota. Tosin nykyään kaupungeissa on kuntosaleja, joiden ikkunat ovat suoraan kadulle.

Kuntosalin henki muodostuu edellä läpikäytyjen asioiden lisäksi myös kuntoilijoista, jotka siellä käyvät. Kuten yksityisyys ja sosiaalisuus kuntosalilla -kappaleessa todetaan, on monille kuntosalilla tärkeintä sosiaalisuus kun taas toiset haluavat käydä salilla, jossa saa harjoitella omassa rauhassa. Jotkut sen sijaan eivät kiinnitä huomiota muiden kuntoilijoiden läsnäoloon ja valitsevat kuntosalinsa laitteiden, toimintojen, tilojen tai palveluiden, kuten ryhmäliikuntatuntien perusteella. Monille riittää, että salilla on tarvittavat laitteet, jotta pääsee suorittamaan harjoitusohjelmansa alusta loppuun. Kuntosaleilla, joissa sosiaalista kanssakäymistä on, voi kuitenkin parhaimmillaan olla vahva yhteenkuuluvuuden tunne. Hyvän suunnittelun avulla miellyttävä tunnelma ja ilmapiiri voidaan saavuttaa myös saleilla, joissa vuorovaikutusta ei paljoa ole.



## 4. Suunnitteluprojekti

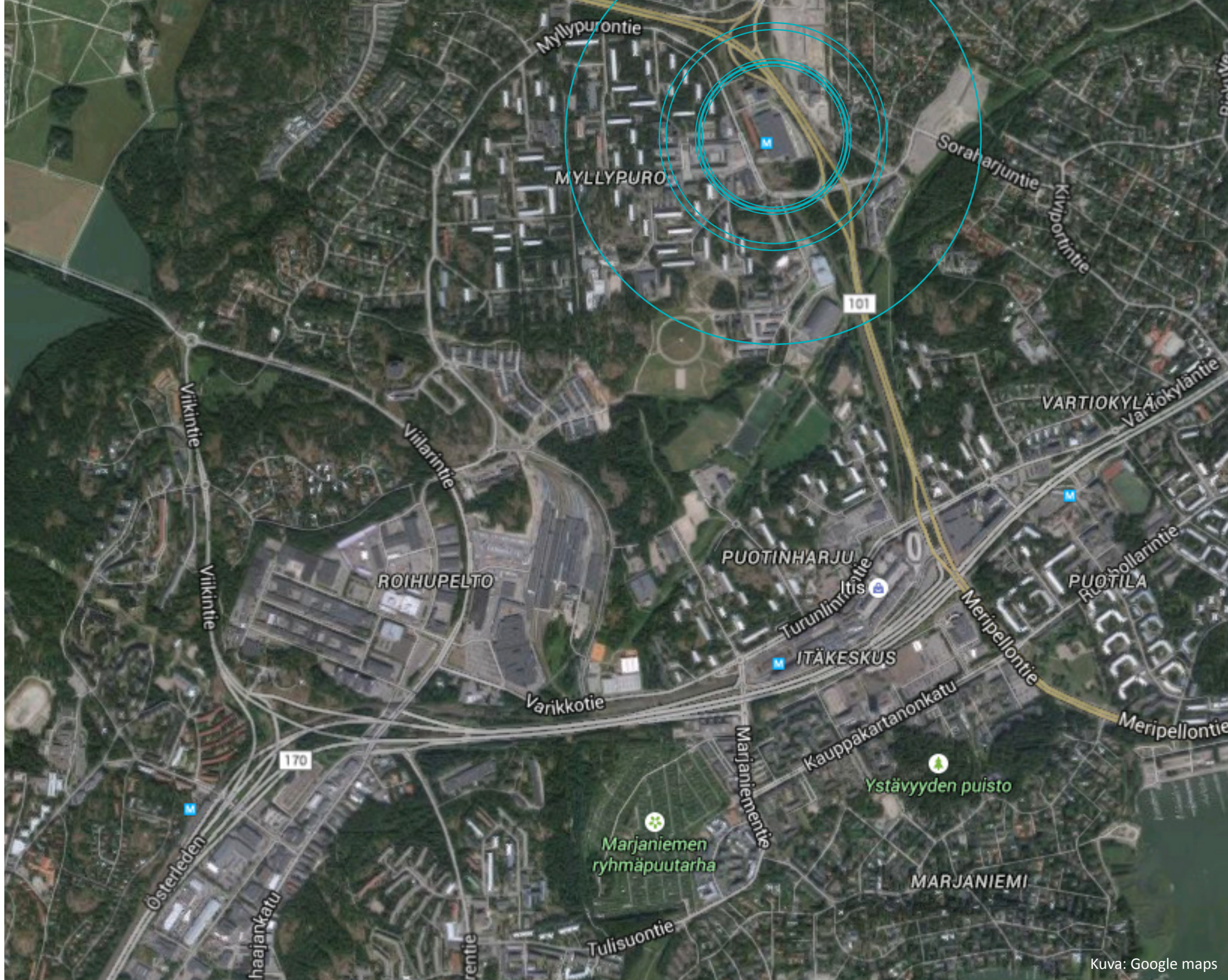
### 4.1. Suunnittelun lähtökohdat

Liikuntamylllyn kuntosali on Helsingin kaupungin ylläpitämä kuntosali. Se sijaitsee entisessä Paragonin painotalossa, Helsingin Myllypurossa. Rakennuksen on suunnitellut arkkitehti Aarno Ruusuvuori, joka on tunnettu betoniarkkitehtuuristaan (Arkkitehtuurimuseon [www-sivut](#)). Helsingin kaupunki hankki rakennuksen omistukseensa vuonna 1998 sen jäätyä tyhjilleen. Rakennuksen suuri pinta-ala ja sen painokonesalit reiluine pilariväleineen ja korkeine tiloineen soveltuivat sisäliikuntatiloiksi ja tarvittavat muutokset tehtiin vuosina 1999-2000. Muutokset olivat mahdollisia, sillä rakennusta ei ole suojeltu asemakaavassa (Helsingin kaupungin [www-sivut](#)). Rakennuksen kerrosala on 20130 m<sup>2</sup> ja siitä liikuntatilaa on noin 12000m<sup>2</sup>. Liikuntamyllly onkin suuren pinta-alansa ansiosta nykyisin liikunnan monitoimihalli, jossa voi harjoitella voimailulajien lisäksi voimistelua, kiipeilyä, palloilulajeja ja yleisurheilua. (Salanterä & Kuosma 2005, 68)



Kuva: Google maps









Asemapiirustus 1:2000

Suunnitteluprojekti sijoittuu pääosin Liikuntamylyn sisääntuloaulaan sekä varsinaiseen kuntosalitilaan, joka on osa isoa monitoimihallia. Kuntosalia ei ole selkeästi rajattu muusta hallista vaan se on avoin tila, josta on suora näkyvyys hallin muihin osioihin. Vaikka rakennusta ei ole suojeltu, on tässä suunnitteluprojektissa alkuperäiset betonirakenteet pyritty säilyttämään koskemattomina. Suunnitelmassa on haluttu kunnioittaa ja korostaa olemassa olevia betonirakenteita ja pyritty tuomaan ne paremmin esiin. Suurimmat muutokset koskevat sisääntuloaulaa ja siihen liittyvää uutta kahvilatasannetta.

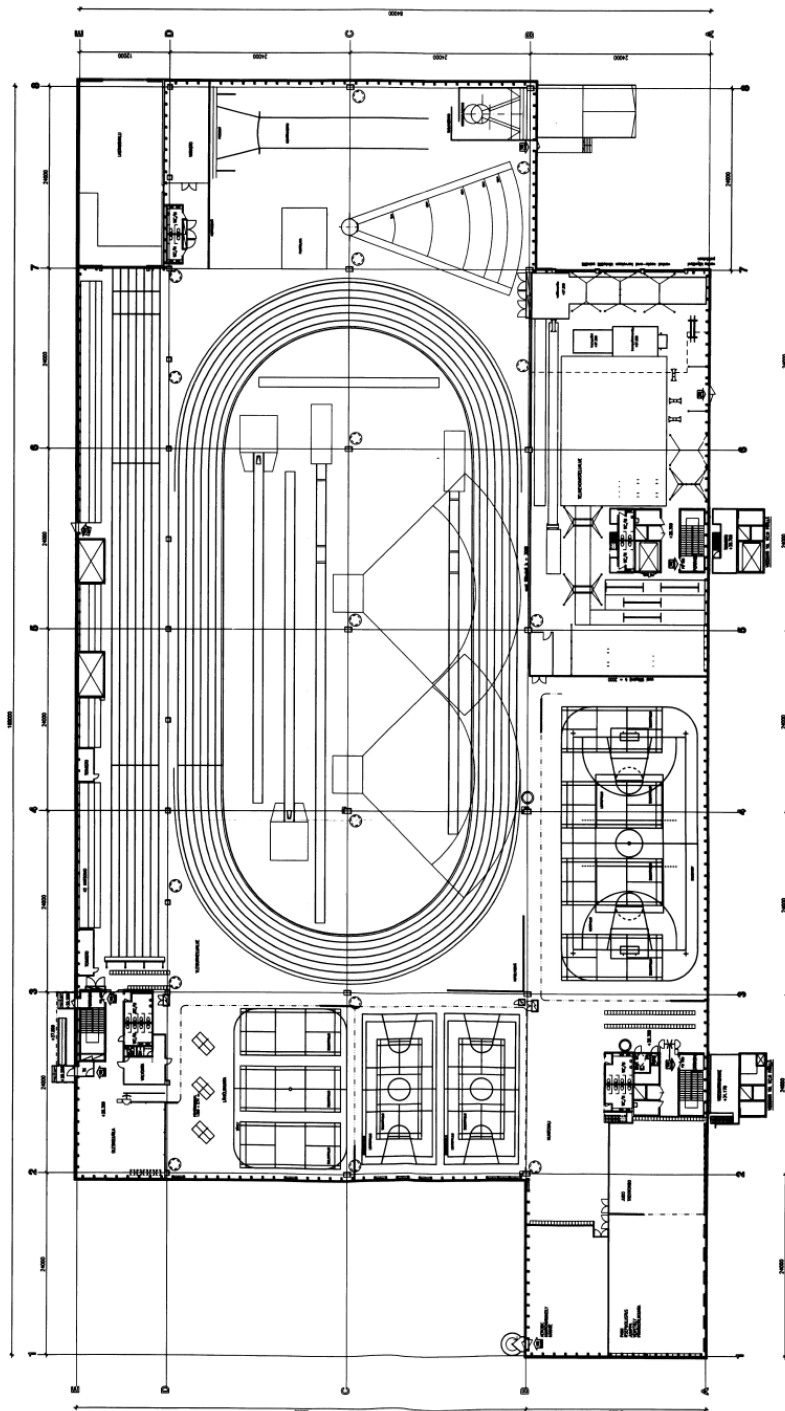
#### 4.1.1. Suunnitteluprojektiin sisältyvät tilat

**Sisääntuloaula.** Liikuntamylllyn pääsisäänkäynti sijaitsee myllypuron metroaseman vieressä. Toinen sisäänkäynti on rakennuksen toisella puolella kellarikerroksessa, jossa sijaitsevat myös pesutilat ja pukuhuoneet sekä kahvila / lounasravintola. Kellarikerroksesta on käynti kuntosalille ensimmäisen kerroksen sisääntuloaulan kautta. Kuntosalilla käy päivän aikana paljon väkeä ja tiettyinä vuorokauden aikoina sisääntuloaula ruuhkautuu. Kaikki kulkureitit yhtyvät sisääntuloaulan kassojen luona, jolloin kassalle jonottavat ihmiset tukkivat kulun kuntosalille. Aulassa on välipala-automaatteja ja kohtuullisesti pöytäryhmiä ja säilytyslokeroita vaihtovaatteille ja arvotavaroille, mutta aula ei ole tilana tai kalustukseltaan viihtyisä. Aulassa ei ole myöskään yleisövessoja, vaan ne sijaitsevat kellarikerroksessa. Sisääntuloaulaa lähimmät wc:t löytyvät kuntoilutiloihin johtavien porttien takana, jolloin sinne päästäkseen tarvitsee joko kulkukortin tai henkilökunnan luvan.

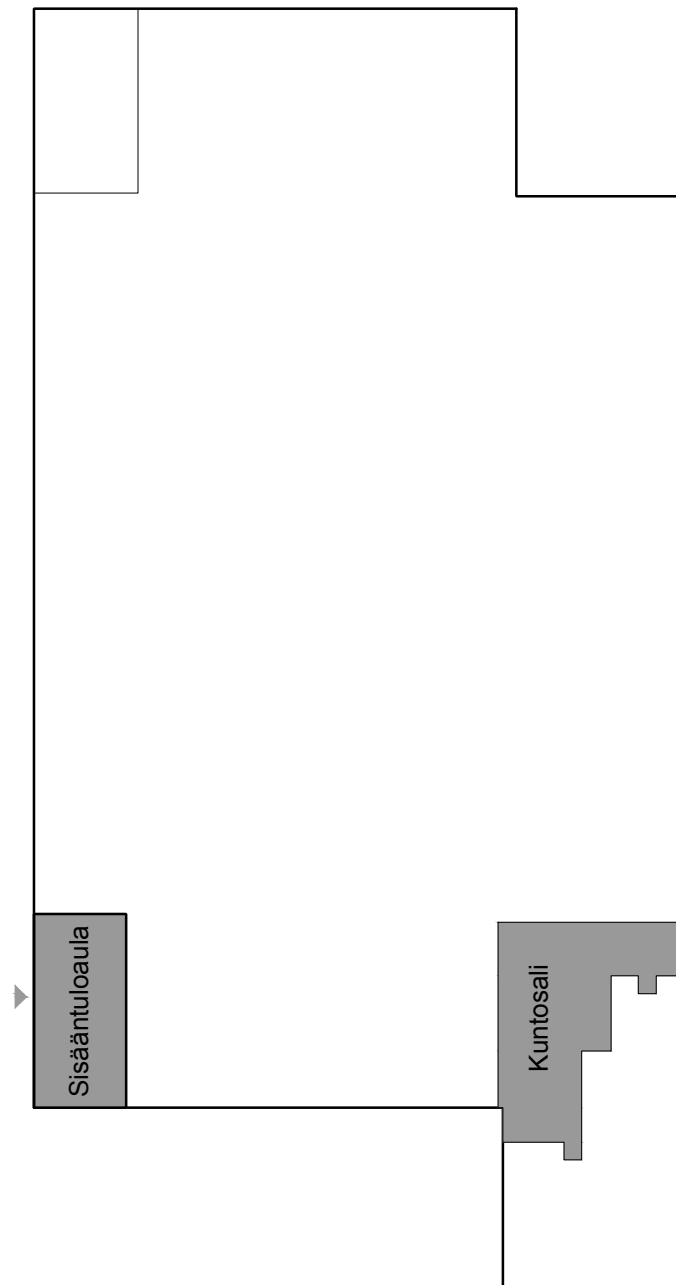
**Kassa ja henkilökunnan tilat.** Henkilökunnan taukotilat sijaitsevat pukuhuoneisiin johtavan käytävän varrella. Niihin on kulku myös lipunmyynnin tilasta. Henkilökunnan tilat ovat ahtaat, eikä niissä ole paljoa säilytystilaa. Taukotilaa ei myöskään pidetä kovin viihtyisinä, eikä sitä pidetä rauhallisena tai rentouttavana paikkana. Taukotilaan ei myöskään tule luonnonvaloa, eikä sieltä ole näkymiä muihin tiloihin. Myös lipunmyynnin tilat ovat ahtaat. Säilytystilaa on niukasti ja sitä tarvittaisiin lisää muun muassa papereille ja lainattaville harjoitusvälineille. Lipunmyynnissä on lisäksi vain yksi kassa ja ruuhka-aikoina toisesta kassasta olisi hyötyä.

**Kahvila.** Yleensä kuntosalin kahvila sijaitsee sisääntuloaulan yhteydessä, mutta Liikuntamyllyssä se sijaitsee kellarikerroksessa hieman eristyksissä muista tiloista. Se on kellarikerroksen käytävän varrella sijaitseva pimeähkö tila, jonka ohittaa helposti sitä huomaamatta. Se sijaitsee parkkipaikalle johtavien ovien läheisyydessä, mutta pääsisäänkäynnistä kaukana. Kahvila toimii kuntosalin työntekijöiden lounaspaikkana ja sillä on myös catering palvelut. Kahvila on kuntosalin asiakkaiden puolesta vähäisessä käytössä ja toivottavaa olisi, että kahvilasta saataisiin kuntoilijoita houkutteleva paikka, jossa voisi esimerkiksi harjoittelun jälkeen levähtää tai seurustella muiden kuntoilijoiden kanssa.

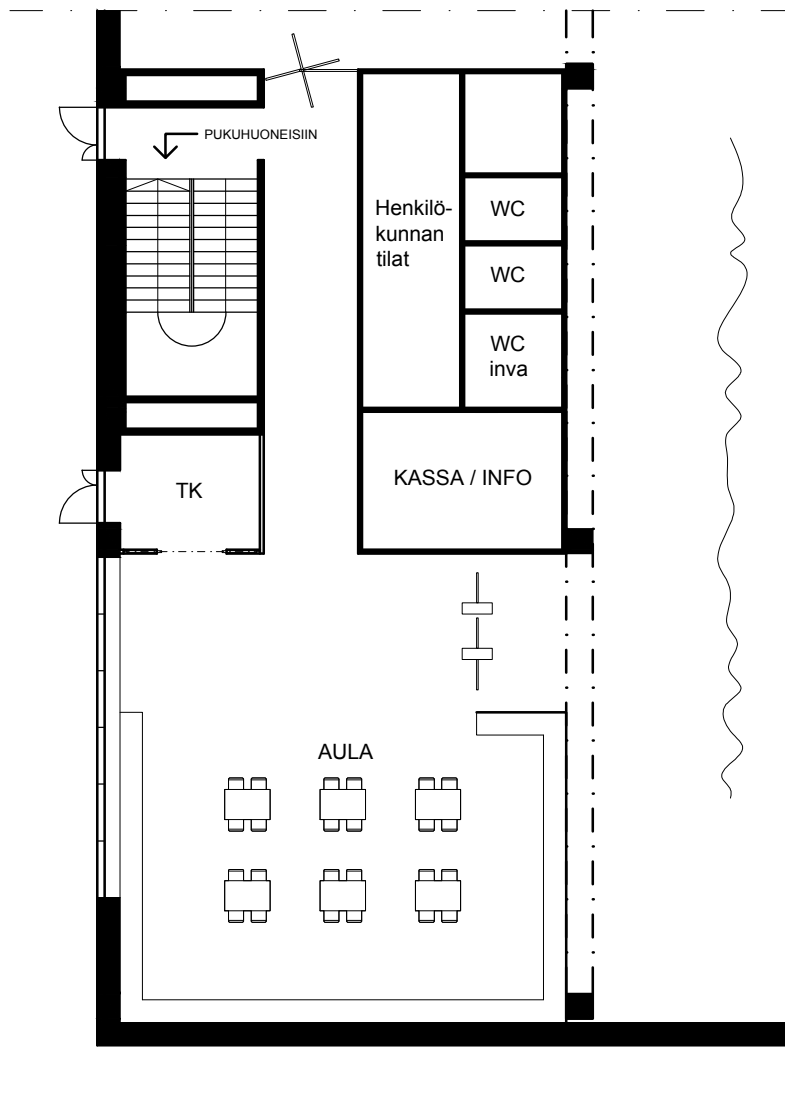
**Kuntosali.** Kuntosali on yleisilmeeltään rikkonainen ja laitteet on ripoteltu tilaan ilman selkeää jaottelua, jolloin kuntoilijan on vaikea löytää tarvitsemiaan laitteita. Yhtenä tilan ongelmakohtana on myös ahtaute ja toisaalta turha tila ja väljyys siellä, missä sitä ei tarvittaisi. Osa laitteista on kuluneita, tarpeettomia tai rikki. Ne ovat myös keskenään erinäköisiä ja toiveena olisi saada salille yhtenäisempi ilme. Laitteisiin joutuu myös ruuhka-aikoina jonottamaan ja etenkin peilin edessä on niukasti tilaa. Tilasta on lisäksi kulku ryhmäliikuntatiloihin, mikä aiheuttaa toisinaan tilanpuutetta, kun ryhmäliikkuajat kulkevat kuntosalilaitteille varatun tilan läpi, laitteiden välissä.



Pohjapiirustus 1. krs 1:1000, Liikuntamyyllyn nykyiset tilat  
 Kuva: Helsingin kaupungin rakennusvalvontaviraston arkisto



Kaavio 1:1000, suunnitteluprojektia koskevat tilat.



Pohjapiirustus 1.krs 1:1000, Liikuntamyllyn aula ennen suunnittelua



Valokuvia nykyisestä aulatilasta



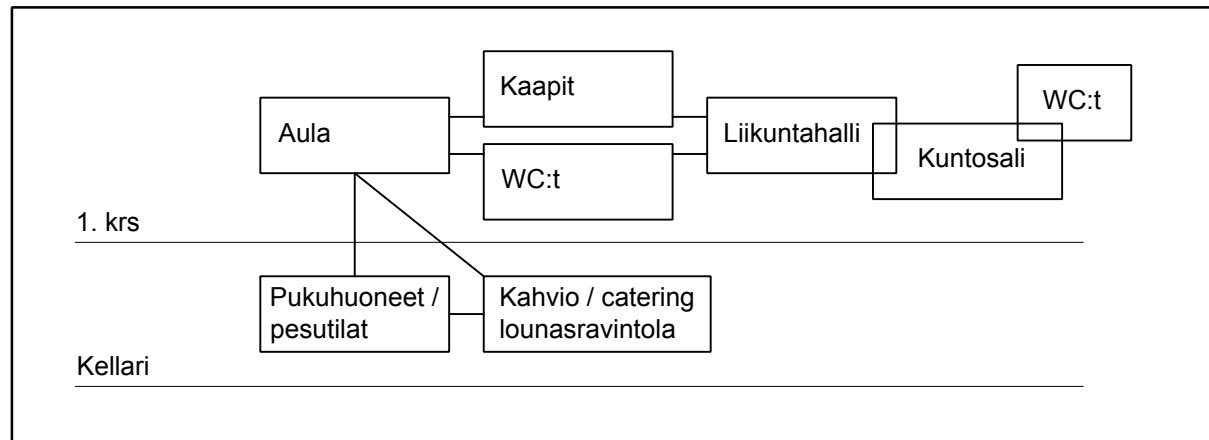
Liikuntamyllyn aula ennen suunnittelua



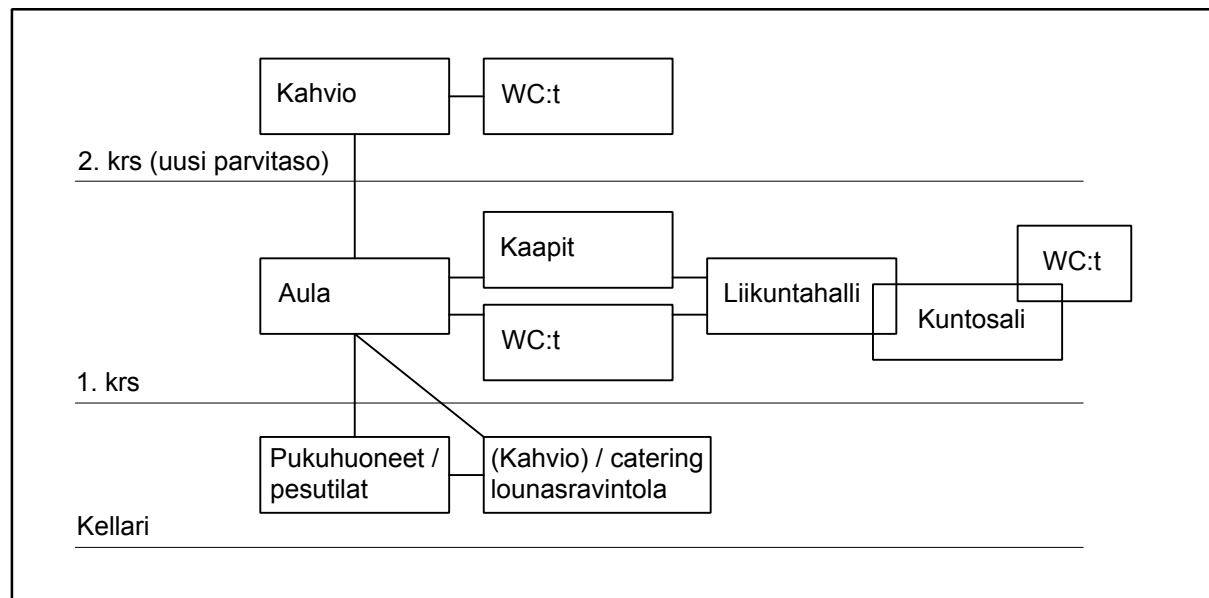


Valokuvia kuntosalitilasta ennen suunnittelua

Tilajärjestelykaavio, nykytilanne



Tilajärjestelykaavio, suunnitelma  
-uusia tiloja ~160 m2





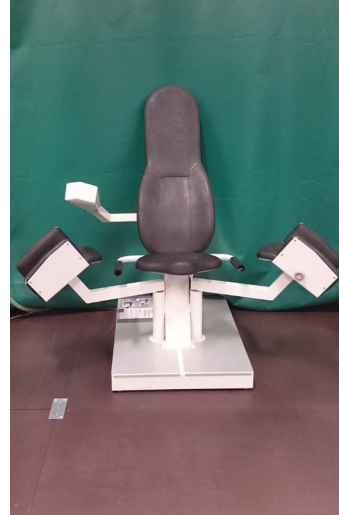
## 4.2. Suunnitteluprojektin toteutus

Kuntosalille tilattiin uudet laitteet kilpailutuksen myötä Kerko Sport Oy:ltä. Liikuntamylllyn kuntosalin laitteet ovat toisinaan kovalla käytöllä ja se piti huomioida laitteiden pintamateriaaleissa. Rungon pinnaksi valittiin pinnoittamaton metalli, muoviosien väriksi tummanharmaa ja nahkaosien väriksi musta, jotta ne kestävät mahdollisimman hyvin kulutusta. Lisäksi laitteiden väritys haluttiin pitää hillittynä, jotta ne sopisivat yhteen kuntosalin muun väriytyksen kanssa. Kuntosalilaitteiden lisäksi salille tilattiin uudet levypainot ja telineet niitä varten Slingshot Oy:ltä.

Liikuntamylllyn kuntosalilla on sekä aerobisia että lihaskuntolaitteita. Aikaisemmin laitteita ei ollut ryhmitelty minkään tietyn periaatteen mukaan, vaan ne olivat sijoiteltu paikkoihin, joihin ne mahtuivat. Uudessa sijoittelussa haluttiin tehdä selkeä jaottelu aerobisten- ja lihaskuntolaitteiden välille. Lisäksi suunnitelmassa jaettiin painopakalliset- ja levypainolaitteet omiin ryhmiinsä, sillä ne päätettiin uusia vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa uusittaisiin ainoastaan painopakalliset laitteet ja osa aerobisista laitteista ja vapaista painoista. Olemassa olevista levypainolaitteista valittiin säästettäviksi hyväkuntoisimmat. Levypainolaitteet haluttiin omaksi kokonaisuudekseen myös siksi, ettei levypainoja liikuteltaisi ympäri kuntosalia. Säästettävät kuntosalilaitteet kiinnitettiin lattian päälle tulevien vanerilevyjen päälle, ettei lattiaan tarvitse porata turhia reikiä. Tällöin oli ulkonäöllisesti kannattavampaa muodostaa laitteista oma kokonaisuutensa.

Kuntosalilaitteet sijoiteltiin L-kirjaimen muotoiseen kuntosalitilaan siten, että aerobiset laitteet saivat oman osion ja lihaskuntolaitteet oman. Lisäksi jo aiemminkin venyttelykäytössä ollut parvimainen tasanne varattiin venyttelykäyttöön, sillä hieman yksityisempänä tilana se soveltuu käyttötarkoitukseensa. Venytellessä on myös mahdollista katsoa alas muuhun tilaan ja sieltä näkee koko liikuntahallin. Aerobiset laitteet sijoitettiin omaan tilaansa L-kirjaimen yhteen sakaraan siten, että ne havaitaan heti kuntosalitilaan astuttaessa, sillä niitä käytetään pääasiallisesti alkulämmittelyyn. Lisäksi osa kuntoilijoista tulee kuntosalille harjoittamaan ainoastaan aerobista kuntoa, jolloin on mukavampi harjoitella omassa rauhassa, suojassa muiden kuntoilijoiden katseilta. Juoksumatot ja cross-trainerit sijoitettiin ikkunoiden eteen, jotta niillä harjoiteltaessa voisi samalla katsella maisemia. Ikkunat sijaitsevat katutasen yläpuolella, jolloin kuntoilija on suojassa myös ulkopuolisten katseilta. Soutulaitteet sijoitettiin viistosti tilaan, jolloin myös niistä on katseluyhteys ulos. Kuntopyöristä rakennettiin oma kokonaisuutensa yhdelle seinustalle siten, että niillä polkiessa voi katsella liikuntamylllyn muihin tiloihin.

Lihaskuntolaitteet sijoitettiin L-kirjaimen pidempään sakaraan siten, että irtopainot ja kyykkykehikot ovat peilien ja ikkunoiden luona. Tällöin voi harjoitellessa seurata liikerataa peilistä ja huilatessa siirtää katseensa ulkona avautuviin maisemiin. Uuden järjestyksen myötä saatiin myös pidempi peilirivistö vapaita painoja varten. Vapaat painot ja levypainolaitteet sijoitettiin vieretysten siitä syystä, että molemmilla harjoitellessa voidaan käyttää levypainoja. Lisäksi kuten levypainolaitteiden alle, myös vapaiden painojen alle jäivät vanerilevyt lattiaa suojaamaan ja vaimentamaan painojen pudotuksesta aiheutuvaa ääntä. Kun myöhemmin levypainolaitteet uusitaan, jäävät vanerilevyt ainoastaan vapaiden painojen alueelle. Levypainolaitteiden viereen, jonon jatkoksi, sijoitettiin uudet painopakalliset laitteet. Ne kiinnitettiin turvallisuussyistä ja kovan käytön vuoksi lattiaan Kerko Sport Oy:n suositusten mukaisesti. Laitteita kiinnitettäessä otettiin huomioon lattioiden puhtaanapito ja siivouskonetta varten jätettiin laitteiden välille tilaa. Samalla huolehdittiin myös esteettömyydestä.



Valokuvia säästettyistä kuntosalilaitteista





▲ **Reisikoukistaja NRG-NW-N104**

pituus.....1403 mm  
 leveys.....993 mm  
 korkeus.....1555 mm  
 painopakka .....100 kg  
 kokonaispaino .....260 kg

**501203**

Kuntosalin uusia laitteita Kerko Sport Oy:n katalogista





Ylätalja NRG-N101



Alatalja NRG-N102



Reisiojentaja NRG-N103



Pohjelaite NRG-N115



Pakaralaite NRG-N116



Vatsalaite NRG-N110



Selkälaite NRG-N105



Pystypunnerruslaite NRG-N111



Peck Deck NRG-N112



Smith-laite NRG-N211



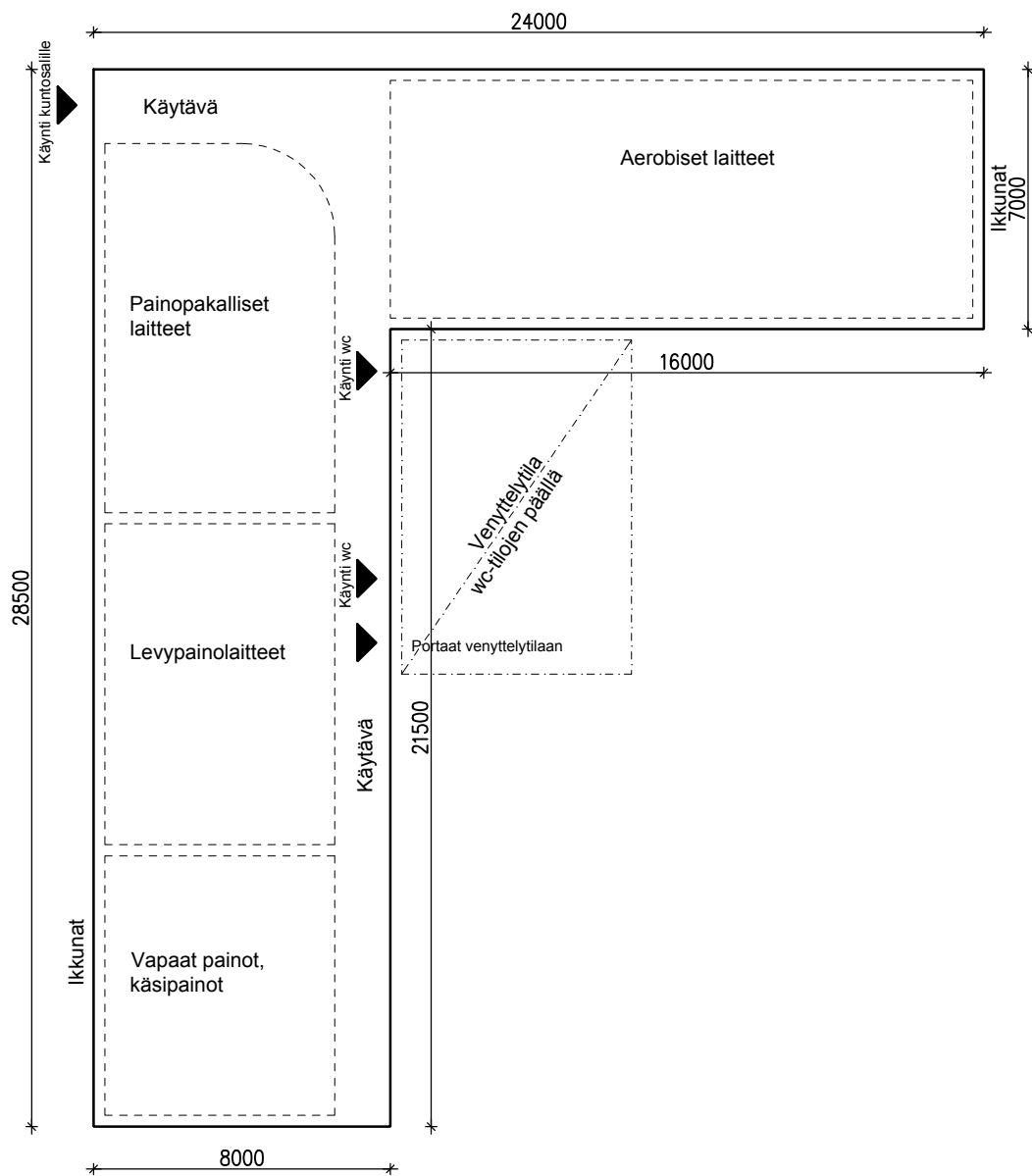
Hauispenkki NRG-N206



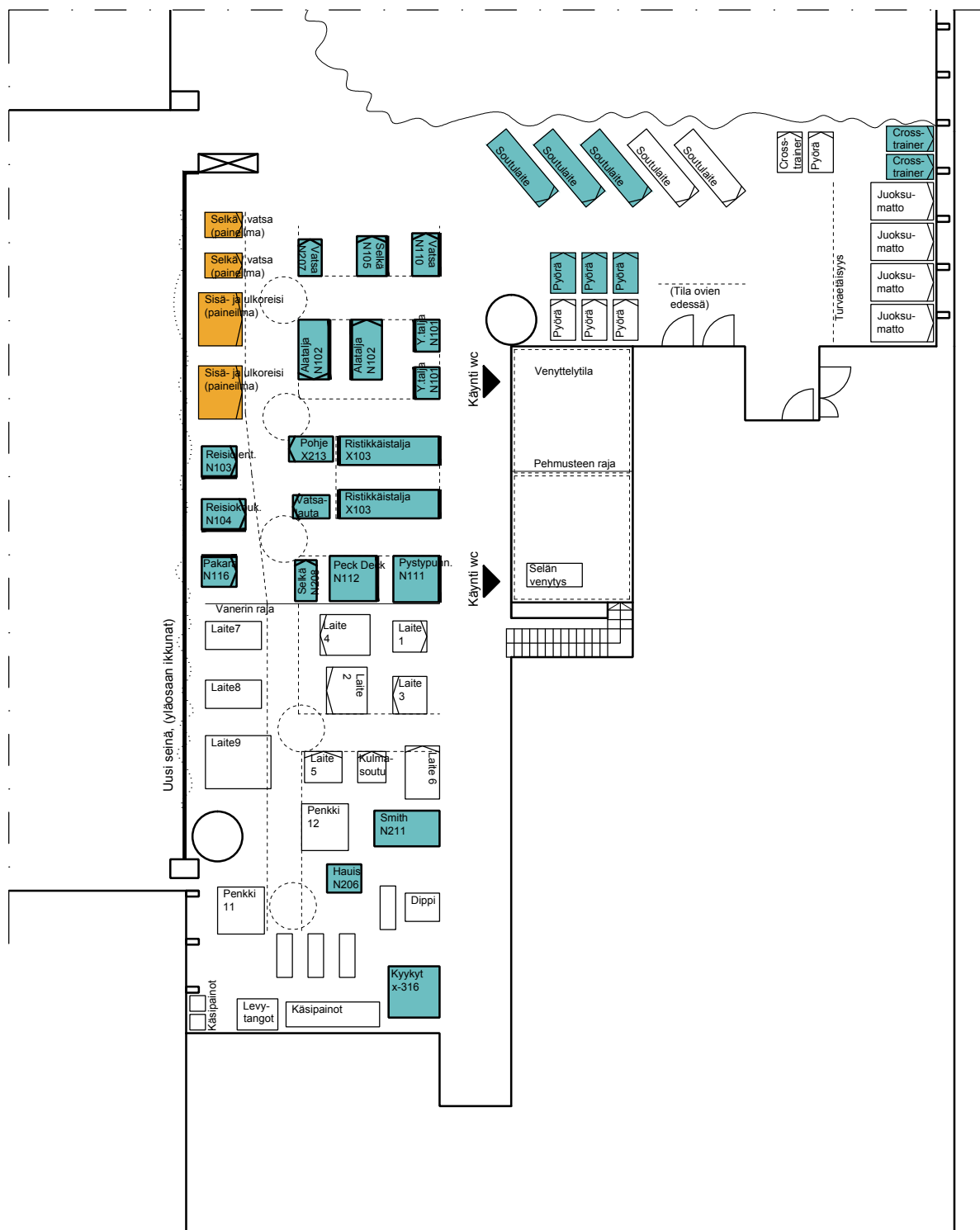
Vatsapenkki NRG-N207



Pohjelaite NRG-N208



Kaavio 1:200, kuntosalin laitejaottelu







Kuntosalin uusi lattiapinta tehtiin telattavalla lattiapinnoitteella



Kuntosalilaitteiden kiinnitys lattiaan





Kur tosalin tilat suunnittelun jälkeen





Uudet levypainot ja levypainotelineet





Säilytettävät kuntosalilatteet omana ryhmänään





Liikuntamylllyn kuntosali suunniteluprojektin toteutuksen jälkeen





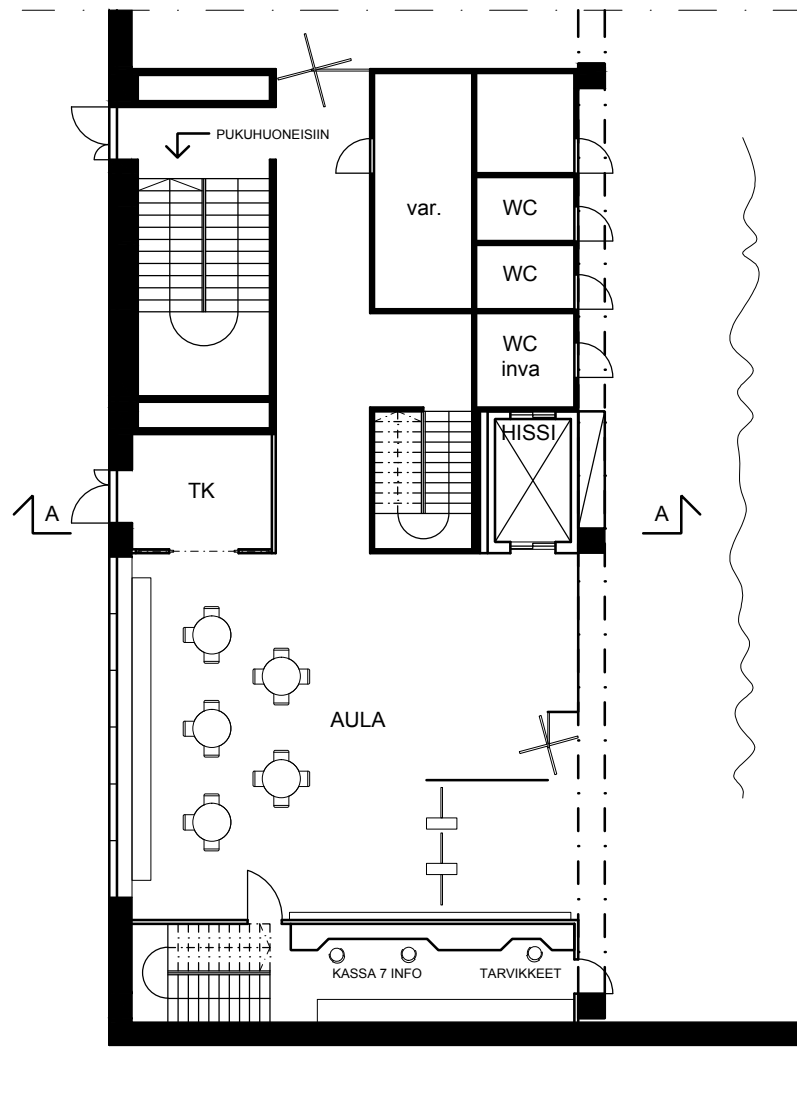
Uudet laitteet Liikuntamyllyn kuntosalilla

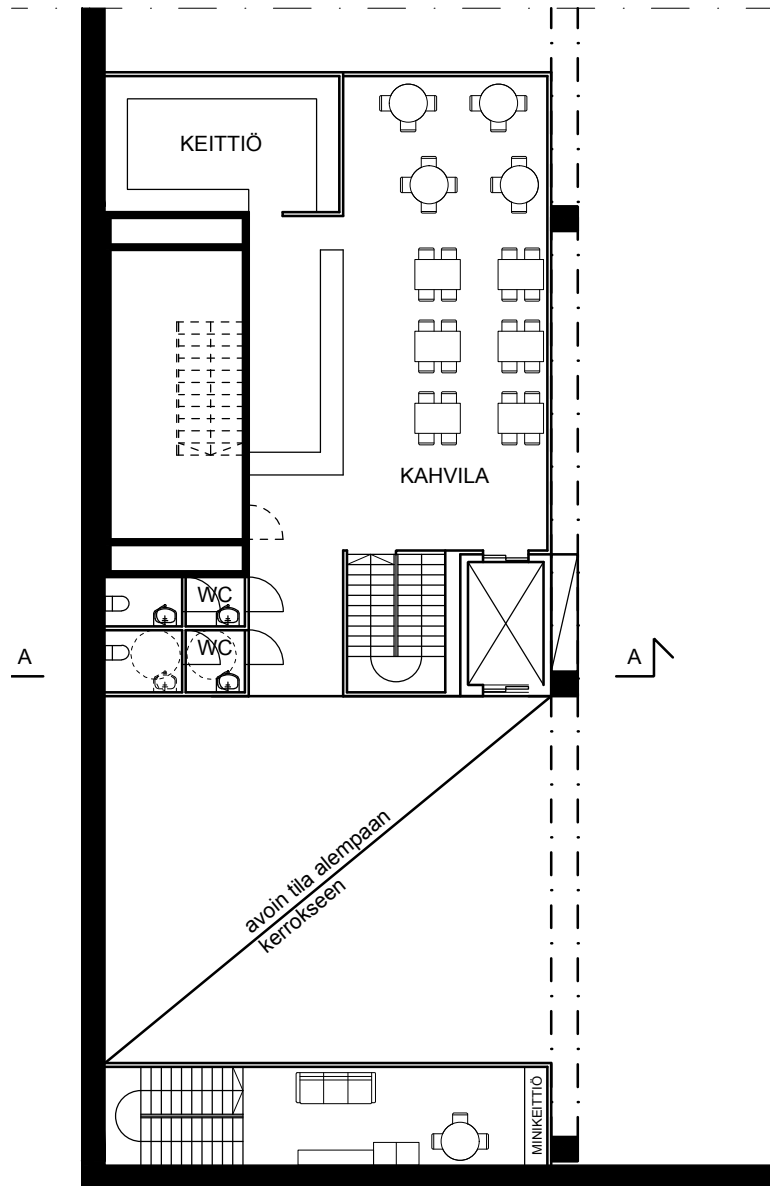
Liikuntamyllyn kuntosali on hintatasoltaan edullinen ja siksi se houkuttelee paljon kuntoilijoita. Siellä käy myös monenlaisia kuntoilijoita eri kulttuureista ja ikäryhmistä. Avoin kuntosalitila kannustaa kanssakäymiseen ja monet siellä näyttävätkin tuntevan toisensa ja salilla tuntuu olevan hyvä yhteishenki. Osa kuntoilijoista haluaa kuitenkin harjoitella omassa rauhassa ja siksi suunnitelmassa oli tärkeää huomioida myös yksityisyys. Kuntosalilla eri kanssakäymisen mallit pyrittiin huomioimaan laitteiden sijoittelussa. Laitteet aseteltiin siten, että kuntoilijat eivät ole kasvotusten ja että laitteiden välillä olisi myös riittävästi välimatkaa. Lisäksi laitteiden rakenteita hyödynnettiin näköesteinä muiden kuntoilijoiden katseilta. Laitteet pyrittiin asettelemaan myös siten, että yksityisemmät ja sosiaalisemmat laitteet muodostaisivat ryhmiä.

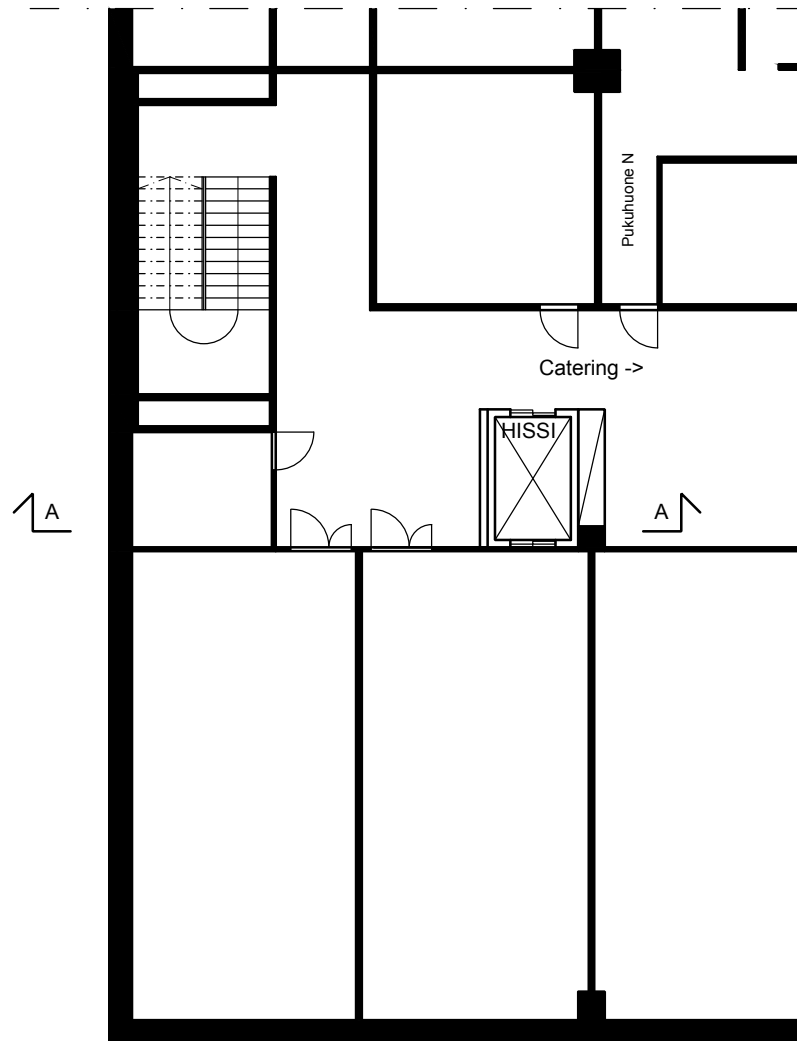
Kuntosalilla ei ole seinustalla olevien pitkien penkkien lisäksi muuta tilaa huilaamiselle tai kanssakäymiselle. Kuntosalilla oleva hyvä henki inspiroi kuitenkin suunnittelemaan paikan, jossa voi rentoutua ja huilata kuntoilun jälkeen, sekä nauttia yhdessäolosta. Sitä varten haluttiin paikka kuntosalin ulkopuolelle, jotta se palvelisi liikuntahallin kaikkia asiakkaita. Käyttötarkoitukseen sopiva tila suunniteltiin aulan läheisyyteen. Uusi kahvilatasanne palvelee niin kuntoilijoita, henkilökuntaa kuin liikuntamyllyssä vierailevia henkilöitä. Uusi kahvio sijoittuu parvi-maiseen kerrokseen, josta näkee liikuntahallin muihin tiloihin. Kahvion pinta-ala on 158 m<sup>2</sup> ja siellä on myös uudet wc-tilat.

Kahvilaan järjestettiin kulku aulan kautta, mikä vaikutti aulan muihin tiloihin. Esimerkiksi lipunmyynnin tilalle suunniteltiin portaat ja hissi. Kellarikerrokseen menevä hissi palvelee muun muassa liikuntaesteisiä ja lisäksi kahvilan työntekijät voivat hyödyntää hissiä tavarankuljetuksessa. Lipunmyynti siirtyi aulan takaseinustalle, mikä toi lisää väljyyttä tilassa liikkumiseen, kun mahdollinen kassajono ei estä muuta kulkua. Lipunmyyntiin suunniteltiin kaksi kassaa, joista toista voi käyttää esimerkiksi ruuhka-aikoina. Lisäksi suunniteltiin erillinen asiakaspalvelupiste kuntoilijoita ja harjoitusvälineiden lainausta varten. Kulkuportit liikuntatiloihin ovat heti kassan läheisyydessä ja niiden lisäksi yksi uusi uloskäyntiportti. Henkilökunnan entisen taukotilan paikalle suunniteltiin varastotila ja taukotilat siirrettiin lipunmyynnin päälle. Uudessa taukotilassa on tarpeellinen varustus sekä yläikkunat tuomaan valoa ja luomaan yhteyttä muuhun liikuntahalliin.

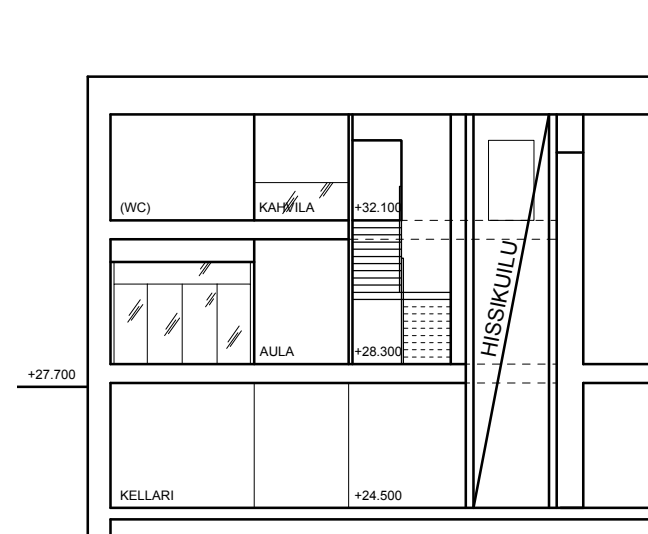




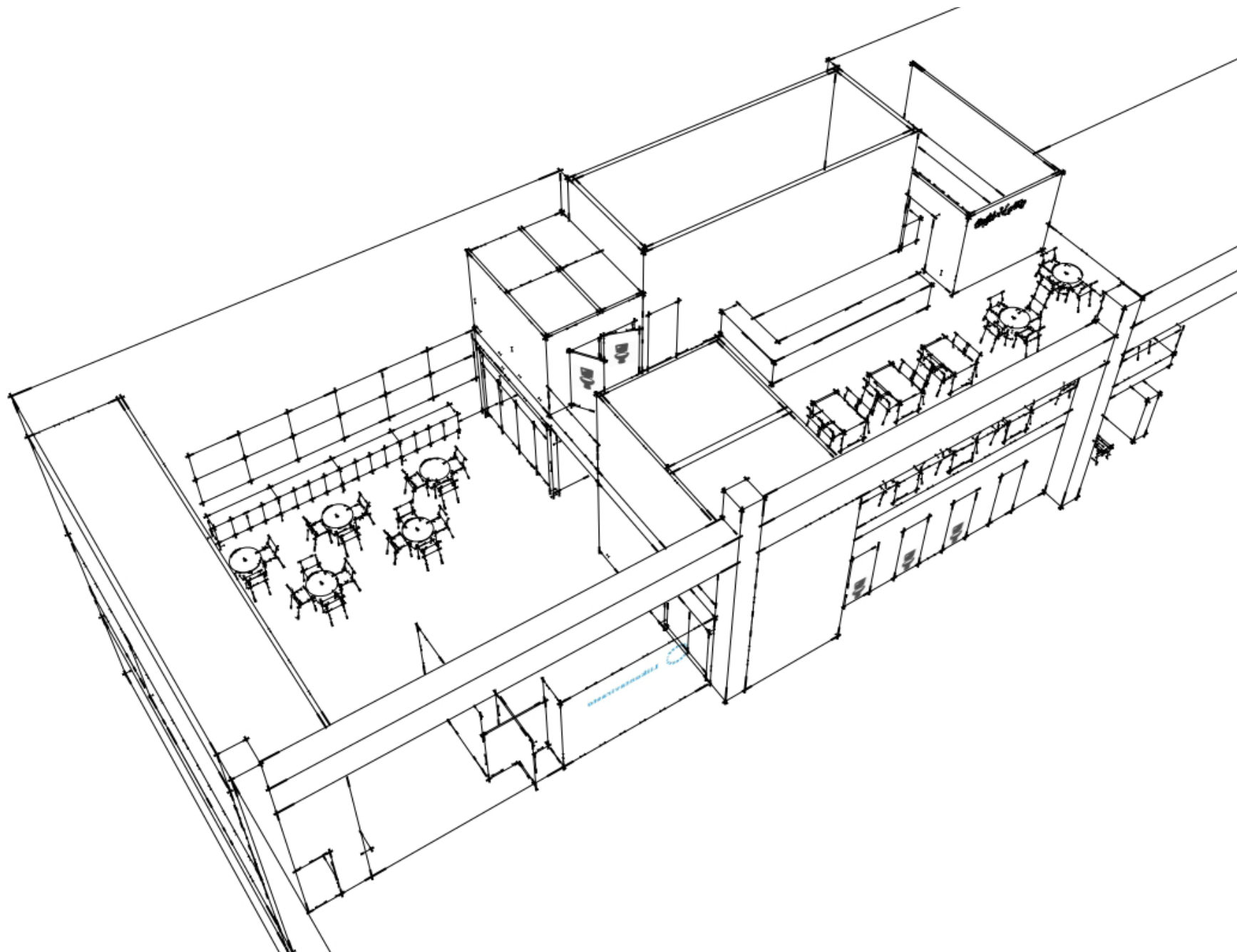




Pohjapiirustus kellarikerros, 1:200



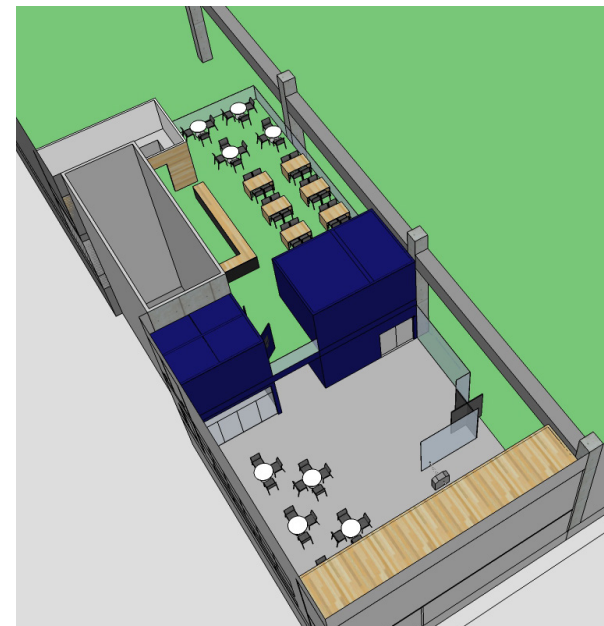
Leikkaus A-A, 1:200



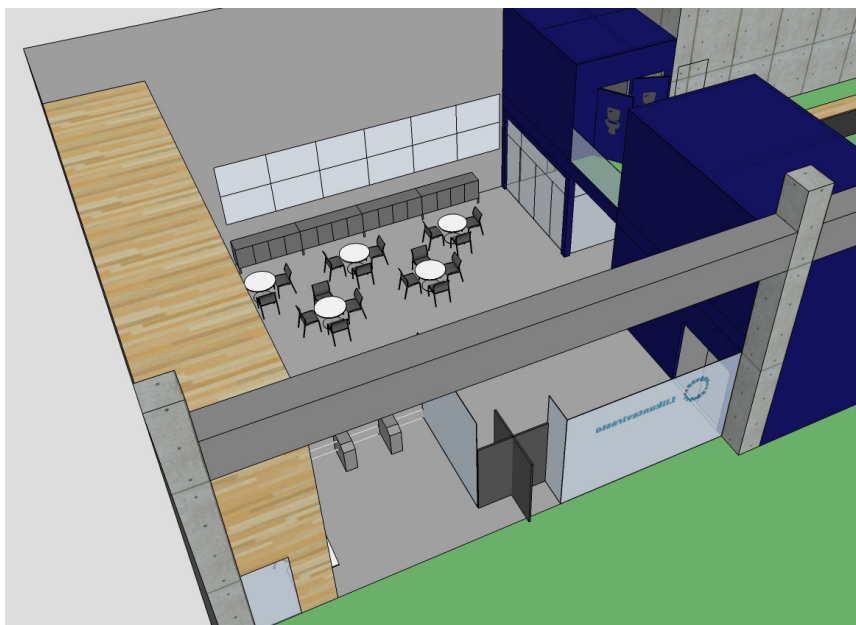
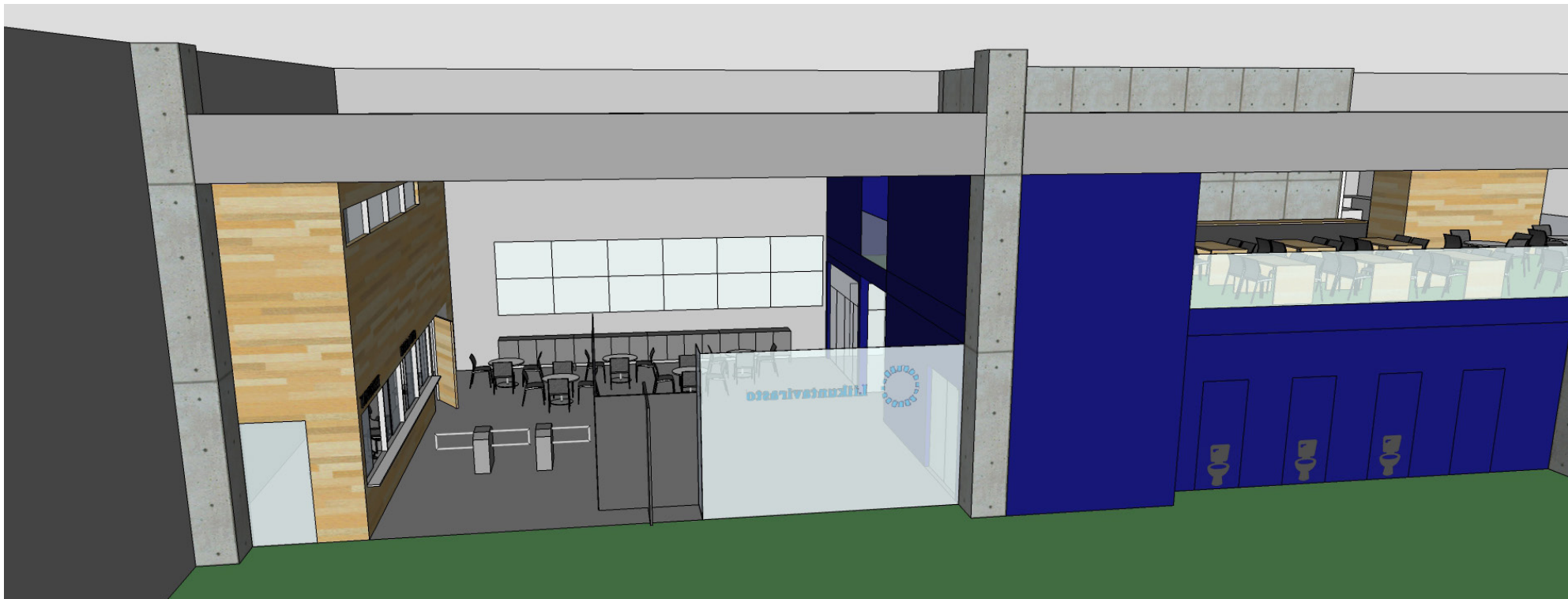
Havainnekuva sisääntuloaulasta ja kahvilasta



Havainnekuvat sisääntuloaulasta ja kahvilasta







Havainnekuvat sisääntuloaulasta



Havainnekuvat kahvilasta

## 5. Johtopäätökset ja pohdinta

### 5.1. Tulevaisuuden kuntosali

Vuosien varrella fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista sekä kunnosta huolehtimisesta on tullut tärkeää. Samalla kuntosaliharrastuksesta on muodostunut monipuolinen ja tärkeä liikunnan muoto. Esipuheessa mainittu nykypäivän elämäntapa tulee säilymään tulevaisuudessa ja tällöin myös kuntosalit ovat vakiinnuttaneet asemansa osaksi tätä elämäntapaa. Tästä syystä tulevaisuudessa kuntosalien määrä voi lisääntyä ja lisäksi kuntoilijat saattavat viettää yhä enemmän aikaa kuntosaleilla. Tällöin ei välttämättä enää riitä, että tilassa voidaan suorittaa suunniteltu harjoitusohjelma, vaan tilassa halutaan myös viihtyä. Kuntosalilaitteita ja harjoittelutekniikoita kehitetään jatkuvasti paremmiksi ja monipuolisemmiksi. Monipuolisuus ja tarjolla olevat erilaiset vaihtoehdot houkuttelevat kaikenlaisia liikkuja kuntosaleille. Esimerkiksi Kuopiossa sijaitsee alunperin ylipainoisille suunnattu peilitön kuntosali (Nykänen 2015, C1-C3) ja Saksassa vegaaninen kuntosali (Roivanen 2015, C2-C3). Molemmat kuntosalit ovat löytäneet asiakkaita myös kohderyhmän ulkopuolelta. Harjoitteluvälineiden ja -menetelmien kehityksen lisäksi myös tilasuunnittelun rooli korostuu. Tästä syystä sisustussuunnittelua käytettäneen tulevaisuudessa yhä enemmän hyödyksi, sillä kuntosalien viihtyisyydellä ja sisustuksella voi olla merkittävä rooli asiakkaita houkuteltaessa.

Suunnittelutyön kannalta tärkeitä asioita ovat muun muassa funktionaalisuus, turvallisuus ja esteettömyys. Niiden avulla huolehditaan siitä, että tila palvelee käyttötarkoitustaan ja että se on kaikkien käytettävissä. Lisäksi erilaisilla rakennusteknisillä asioilla voidaan huolehtia siitä, että tila toimii moitteettomasti. Toimivuus on tärkeää, sillä se vaikuttaa tilan viihtyisyyteen. Viihtyisyyden kannalta oleellista on myös, että suunnittelussa huomioidaan yksityisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen tarve. Kuntosalilla tulisi olla mahdollisuus harjoitella rauhassa ja toisaalta mahdollisuus kanssakäymiseen, sillä molemmilla on tärkeä rooli fyysisen kunnon kehittymisen lisäksi myös henkisen hyvinvoinnin kannalta. Näihin suunnittelussa huomioon otettaviin asioihin voidaan vaikuttaa muun muassa tilojen ja toimintojen jäsentelyllä sekä väri- ja materiaalivalinnoilla.

Kuntosalitilojen sisustussuunnittelussa tulisi huomioida lajin kehitys ja merkitys yksittäiselle kuntoilijalle ja kuntosalilyrittäjille. Tulevaisuudessa tiloista halutaan yhä toimivampia, monipuolisempia ja viihtyisämpiä, jotta tila innostaisi yhä enemmän ja yhä useampia harjoittamaan kuntoa. Tulevaisuudessa kuntosalitilojen suunnittelussa tultaneekin tekemään enemmän yhteistyötä kuntosalilyrittäjän, sisustussuunnittelijan ja muiden ammattilaisten välillä, jotta edellä mainitut tavoitteet täyttyisivät. Sillä esimerkiksi laitteita sijoiteltaessa laitevalmistaja tuntee laitteiden ominaisuudet ja käyttötarkoitukset parhaiten. Kuntosalilyrittäjällä sen sijaan on näkemys kokonaiskuvasta ja kuntosaliharastajien tarpeista ja sisustussuunnittelijalla ammattitaito toimivan ja ehjän kokonaisuuden aikaansaamiseksi. Hyvällä ja asiantuntevalla suunnittelulla on tärkeä merkitys sekä kuntosalilyrittäjän että yksittäisen kuntoilijan kannalta, sillä toimiva ja viihtyisä kuntosali houkuttelee kuntoilemaan ja kannustaa jatkamaan.

## 6. Lähteet

- ”Arkkitehtiesittelyjä / arkkitehdit / Ruusuvuori Aarno”. Arkkitehtuurimuseon www-sivut.  
< <http://www.mfa.fi/arkkitehtiesittely?apid=956493>>
- Arnkil 2011, Värit havaintojen maailmassa, kolmas painos, Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja B 85, Taideteollinen korkeakoulu, Ota-  
van kirjapaino Oy, Keuruu 2011  
Internet-lähteet
- ”Google maps”. Google maps www-sivusto.  
<<https://www.google.fi/maps/@60.2245222,25.0793456,3a,75y,258.01h,85.09t/data=!3m6!1e1!3m4!1sIGBowu9afiEhTnPTOp-FnWw!2e0!7i13312!8i6656>> 26.8.2015
- ”Google maps”. Google maps www-sivusto.  
<<https://www.google.fi/maps/@60.2137854,25.0723998,4655m/data=!3m1!1e3>> 26.8.2015
- ”Asuminen-ja-ymparisto / kaavoitus / ajankohtaiset-suunnitelmat / voimassa olevat asemakaavat”. Helsingin kaupungin www-sivut.  
(<http://kartta.hel.fi/kaavapdf/11241.pdf>)
- ”Arska / Myllyruuhenpolku 2”. Helsingin kaupungin rakennusvalvontaviraston www-sivut.  
< <https://asiointi.hel.fi/arska/hakulista.aspx?ratu=27899&x=6679122&y=25504275&katunimi=Myllyruuhenpolku&numero=2&dtype=P>Kopiotilaus> 27.8.2015
- Korhonen 2014, Sinä&minä, Yhteishyvä, marraskuu 2014, 20
- Lehtonen 2015, Miksi kuntoilen koko ajan, vaikka se tuntuu pahalta?, Helsingin Sanomien Torstai-liite, 19.2.2015, C9
- Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, Jalka potkee, mieli notkee : liikunta mielenterveyden tukena, SMS-tuotanto, Tammisaaren Kirjapaino Oy
- Manocchia 2013, Kuntosaliharjoittelun anatomia, toinen painos, Sean Moore, Bookwell Oy, Porvoo 2013
- Muurimäki & Tervo 2012, Voimistelutilojen suunnittelu, Liikuntapaikkajulkaisu / Opetus- ja kulttuuriministeriö, 1236-0694 ; no 103, Raken-  
nustieto Oy, Tammerprint Oy, Tampere 2012
- Nissinen 2001, Teollisuus- ja liiketilojen muuttaminen liikuntakäyttöön, Liikuntapaikkajulkaisu / Opetus- ja kulttuuriministeriö 78, Raken-  
nustieto Oy, Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 2001



- Nykänen 2015, Pienten painojen taakka, Helsingin Sanomat 29.3.2015, C1-C3
- Pyykkönen 2013, Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä : opas arviointiin, Liikuntatieteellisen seuran julkaisu, 0356-746X ; nro 170, Liikuntatieteellinen Seura & Museovirasto, Tammerprint Oy, Tampere 2013
- "Rakennustieto". Rakennustiedon www-sivusto.  
< <https://www.rakennustieto.fi/index/rakennustieto.html> > 16.3.2015
- Rakennustieto Oy 1980, RT 97-10091 Sisäliikuntatilat, kuntoilu ja voimailu, RT-kortisto, Rakennustieto Oy
- Roivanen 2015, Voimaa ilman lihaa, Helsingin Sanomien Torstai -liite, 6.8.2015, C2-C3
- Salanterä & Kuosma 2005, Helsingin liikuntapaikkoja ja -rakennuksia, Helsingin kaupungin liikuntavirasto, Frenckellin kirjapaino Oy 2005
- Sankari 1995, Kuntosaliruumis : kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista / Anne Sankari, Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja, 0782-8632 ; 44, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän yliopistopaino, Jyväskylä 1995
- Sankari (Nykykulttuurin tutkimusyksikön tutkijat) 1994, Uusi aika : kirjoituksia nykykulttuurista ja aikakauden luonteesta, Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja, 0782-8632 ; 41, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän yliopistopaino, Jyväskylä 1994
- Timo Ojasto / Kerko Sport 2015, Katalogi 2015, 2-5
- Verhe 1997, Esteettömät liikuntatilat, Liikuntapaikkajulkaisu, 1236-0694 ; 63, Rakennustieto Oy & Opetusministeriö, Tammer-Paino Oy, Tampere 1997
- Lisäksi suunnitteluprojektia ovat tukeneet tekijän omat muistiinpanot Liikuntamylllyn kuntosalilta sekä tapaamisista opinnäytetyön ohjaajan Jarkko Rantasen kanssa ajalta 24.9.2014 - 29.8.2015

